

Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе

Рабочая Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО на основе комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся,

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

В 1 дополнительном классе – 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 1 классе – 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 2 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 3 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 4 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 5 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г.ТИХОРЕЦКА**

Утверждено
решением педсовета протокол №1
от 30.08. 2024 года
председатель педсовета
_____ С.В.Тесленко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Адаптивная физическая культура»
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 1 доп. -5 класс (вариант 1.2)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 606 часов (1 доп-99ч.; 1 кл-99 ч.; 2 кл.-102 ч.; 3 кл.-102 ч.; 4 кл.-102 ч., 5 кл.-102 ч.)

Учитель Черный Андрей Евгеньевич

Программа разработана на основе комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, одобренного решением учебно-методического объединения по общему образованию №7/22 от 29.09.2022 г
(указать примерную или авторскую программу (программы), издательство, год издания при наличии)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе

В результате освоения предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе для глухих обучающихся должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности, в том числе:

1) Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2) Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4) Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Содержание направлено на формирование жизненных компетенций, формирование которых требует специального обучения:

- средствам АФК развитие у глухих обучающихся внимания и интереса к окружающим людям, установление эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, участия в подвижных и спортивных играх, эстафетах;

- формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;

- развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности обучающегося для физического самосовершенствования, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий, физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;

- развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;

- формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;

- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе по средствам участия в игровой деятельности, строевых команд и других форм двигательной активности;

- развитие имитационных способностей (умения подражать);

- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

Метапредметными результатами:

В результате освоения содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования у глухих обучающихся будут сформированы универсальные учебные познавательные действия, универсальные учебные коммуникативные действия, универсальные учебные регулятивные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре и адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

– классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

– приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), беговых и прыжковых упражнений;

2) базовые исследовательские действия:

– моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах, игровых действий;

– самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики и физкультминутки с индивидуальным дозированием физических упражнений;

– формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

– использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

– использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных физических упражнений;

– использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач;

– умение составлять с помощью педагога схемы выполнения двигательных действий;

– умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

1) общение:

– вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

– описывать влияние физической культуры на здоровье и благополучие человека;

– владеть терминологической и тематической лексикой, а также лексикой по организации учебной деятельности, используемой на уроках АФК, в том числе ее восприятием и достаточно внятным (понятым окружающим людям) и естественным по звучанию воспроизведением, активно использовать в процессе устной коммуникации на уроках и внеурочной деятельности, связанной с физкультурой и спортом, оздоровительными мероприятиями;

– строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

– проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

– организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

– сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

– воспринимать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой, давать речевые отчеты по их выполнению;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и игр.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные регулятивные действия:

самоорганизация:

– с помощью педагогического работника планировать действия по решению учебной задачи для достижения результата, а именно формирования комплекса физкультурно-спортивных действий;

– с помощью педагогического работника выстраивать последовательность действий на уроках, физкультурно-оздоровительных мероприятий, в процессе решения конкретной учебной задачи;

2) самоконтроль:

– оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);

– контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

– предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

– проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт глухих обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания по адаптивной физической культуре выделяются знания, умения и способы действий обучающихся, применение которых обуславливаются в различных ситуациях. С учётом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей глухих обучающихся предметные результаты должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья и физического развития человека;

2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;

4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные результаты представлены по годам обучения для глухих обучающихся и отражают сформированность знаний, умений и навыков.

К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы.

Знания об адаптивной физической культуре:

– излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);

– слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках АФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины, объясняет их смысл;

– владеет элементарными представлениями о здоровье человека и здоровом образе жизни; знает элементарные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, на воде);

– понимает основные способы движений и передвижений человека;

Способы физкультурной деятельности:

– выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;

– составляет и выполняет индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток.

Физическое совершенствование:

– выполняет упражнения основной гимнастики на развитие гибкости, координации, а также развития силы, основанной на удержании собственного веса;

– выполняет упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки на двух ногах на месте, бросание и ловля предметов), а также основные строевые упражнения;

– выполняет упражнения на коррекцию нарушений осанки.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по модулям и разделам.

Знания об адаптивной физической культуре:

– излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);

– слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины, объясняет их смысл;

– формулирует элементарные правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на спортивной площадке, в бассейне (с помощью учителя и самостоятельно);

– определяет основные способы и особенности движений и передвижений человека с учётом изученных двигательных действий (с помощью учителя и самостоятельно);

– владеет элементарными представлениями об отдельных наиболее важных исторических фактах развития изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики, гимнастики, плавания, лыжного спорта, игр).

Способы физкультурной деятельности:

– выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;

- составляет и выполняет индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;
- измеряет и демонстрирует в записи индивидуальные показатели длины и массы тела;
- участвует в подвижных играх и игровых заданиях для знакомства с основными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое совершенствование:

- выполняет комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов для формирования опорно-двигательного аппарата, развития силы, гибкости и координации;
- выполняет упражнения из базовых видов физкультурно-спортивной деятельности поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой;
- выполняет способы игровой деятельности и взаимодействует со сверстниками, принимает правила игры, знает их.

К концу обучения во 2 классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках АФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (под руководством учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины в собственных высказываниях, объясняет их смысл;
- владеет элементарными представлениями о физическом развитии человека и о месте занятий физическими упражнениями, закаливания в жизнедеятельности человека;
- определяет простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий (утренней гимнастики, физкультминутки) физическими упражнениями и умеет их применять;
- владеет элементарными представлениями об основных исторических фактах развития Олимпийских игр и месте изученных видов спорта на Олимпийских играх;
- различает основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- показывает и называет основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывает с помощью схем выполнение изученных двигательных действий, понимает правила поведения на воде, определяет последовательность проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенических правил при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием;

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет комплексы упражнений основной гимнастики с учётом определённых задач (формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов);
- осуществляет контроль за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, беге, за физической подготовленностью;
- измеряет рост, вес, ЧСС и записывает в дневник наблюдений;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- принимает участие в играх и игровых заданиях с соблюдением правил, организует и проводит игры и развлечения, изученные по программе.

Физическое совершенствование:

- выполняет физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- демонстрирует перемещение гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подводящие, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами для развития координации, пространственного воображения, меткости, гибкости, скоростных способностей;
- демонстрирует передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск в основной стойке с небольшого склона;
- демонстрирует метание мяча в цель из положения стоя, технику бега из различных положений;
- выполняет упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол) и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- различает и называет основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- владеет представлениями о нагрузке в процессе занятий физическими упражнениями различной направленности;
- распознает и описывает основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения;
- владеет элементарной информацией об исторических фактах развития физической культуры, направленности современных Олимпийских игр;
- описывает с помощью схем и плана технику выполнения освоенных физических упражнений;

Способы физкультурной деятельности:

- проводит разминку по её видам с помощью дидактических карточек и помощи педагога: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- самостоятельно участвует в бессюжетных подвижных играх, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).
- определяет допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения;
- проводит наблюдения за своей физической подготовленностью;
- участвует в организации подвижных игр.

Физическое совершенствование:

- демонстрирует технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- демонстрирует комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости, скоростных и координационных способностей;
- демонстрирует комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- демонстрирует умения бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину;

- выполняет упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);
- выполняет упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классах обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- владеет представлениями об основных физических качествах и упр излагает собственные знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи;
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- характеризует физическую культуру, её роль в общей культуре человека, представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- представление о физической культуре разных народов России с учётом региональных особенностей;
- владеет представлениями о физической подготовке и развитии физических качеств;
- перечисляет способы оценки развития физических качеств и определения уровня физической подготовленности, в том и с использованием норм комплекса ГТО;
- понимает и перечисляет физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- определяет ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- перечисляет правила поведения и соблюдения техники безопасности в процессе различных занятий, правила оказания первой помощи;
- определяет состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различает гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- составляет комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

Способы физкультурной деятельности:

- составляет индивидуальный режим дня, ведет дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измеряет показатели развития физических качеств и способностей;
- подбирает упражнения и нагрузку для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- организует и проводит подвижные игры по правилам и соблюдением техники безопасности;
- различает, выполняет и озвучивает строевые команды;
- описывает и демонстрирует правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

Физическое совершенствование:

- выполняет комплексы упражнений на развитие физические качества гибкости, координации и быстроты;
- демонстрирует технику бега, прыжка в длину с места и метания малого мяча в цель;

- демонстрирует технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно) на месте;
- выполняет акробатические упражнения (шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору);
- демонстрирует передвижение попеременным двухшажным ходом, упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении, торможение плугом;
- выполняет действия из спортивных игр;
- демонстрирует упражнения для коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- выполняет упражнения пальчиковой гимнастики, в сочетании со звуковой и артикуляционной гимнастикой;

демонстрирует упражнения с дыханием.

К концу обучения в 5 классах обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи;
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- владеет представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о роли легкой атлетики, гимнастики, плавания, игр в физическом развитии и трудовой деятельности;
- владеет представлениями об основных исторических фактах развития физической культуры и изучаемых видов физкультурно-спортивной деятельности, Олимпийского движения;
- понимание особенностей развития основных физических качеств и контроля за их развитием;

Способы физкультурной деятельности:

- подбирает упражнения для комплексов утренней гимнастики, физкультминутки и проводит;
- подбирает упражнения для развития основных физических качеств и формирования правильной осанки;
- определяет содержание подвижных игр с учётом целевой направленности и воздействия;

Физическое совершенствование:

- демонстрирует технику выполнения изученных элементов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол);
- выполняет передвижение на лыжах на время и демонстрирует технику передвижения;
- выполняет комбинации основных акробатических упражнений, комплексы упражнений на коррекцию нарушений (осанки, плоскостопия);
- выполняет комплексы упражнений для подготовки к нормативам ВФСК ГТО.

2. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 дополнительный класс - 99 часов

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;
- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;
- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- составляют предложения по описанию своей деятельности.

3. Физическое совершенствование (99ч)

3.1. Основная гимнастика с элементами корригирующей (45 часов)

Ходьба и бег:

- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево, в колонне по одному, по двое, с выполнением заданий педагога, имитационных движений; бег на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, врассыпную, с перешагиванием через игрушки, по наклонной доске вверх и вниз; ходьба в чередовании с бегом, бега с различной скоростью.

Ползание и лазание:

- ползание на четвереньках «змейкой» между предметами; переползание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке на животе; пролезание в обруч; лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Прыжки:

- прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед; прыжки на одной ноге на месте; впрыгивание на мягкое покрытие высотой 20 см;

спрыгивание с высоты 30 см на мат; прыжки в длину с места; прыжки через короткую скакалку и через длинную скакалку; перепрыгивание через предметы с места высотой до 30 см, последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см.

Бросание и ловля:

– катание предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывание предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча об землю и ловля двумя руками.

Ритмическая гимнастика:

– физические упражнения под музыку.

Общеразвивающие упражнения с речевым и музыкальным сопровождением:

– упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для туловища; упражнения для ног, стоя у стены и гимнастической стенке, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседания, поднимание руки вверх, в стороны; выпады вперед, катание и захватывание предметов пальцами ног.

Строевые упражнения:

– построение в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу, врассыпную; размыкаться в колонне на вытянутые вперед руки; выполнять повороты направо и налево, переступая. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Перестроение в пары на месте по сигналу педагога.

Корригирующие упражнения:

– упражнения для формирования навыка правильной осанки, упражнения для укрепления мышц спины; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра, упражнения для растягивания мышц поясничной области.

3.2. Подвижные и спортивные игры (39 часов+15 часов*):

Подвижные игры:

игры-соревнования и игры-эстафеты «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Стой», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч - соседу», «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч»

Спортивные игры:

навыки игры в городки (элементы), футбол (элементы): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Раздел «Плавание» заменен на раздел «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

1 класс - 99 часов

1. Знания об адаптивной физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Понятие «адаптивная физическая культура», «физическая культура». Здоровый образ жизни. Влияние регулярных занятий доступными физическими упражнениями, занятиями физкультурой, соблюдение личной гигиены на укрепление здоровья. Правила поведения на уроках физической культуры. Распорядок дня. Личная гигиена. Основная терминология на занятиях физической культурой.

Из истории физической культуры

История базовых видов спорта. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История создания и развития комплекса ГТО.

Физические упражнения. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале, бассейне, на спортивной площадке. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для глухих обучающихся:

- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);
- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;
- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для глухих обучающихся

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

3. Физическое совершенствование. ВФСК ГТО (99ч)

3.1. Легкая атлетика (осень) (9 часов).

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.

Ходьба и бег по пересеченной местности, по прямой, по кругу (парами, в колонне). Ходьба в различном темпе и в различных вариантах. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Упражнения для развития быстроты и выносливости.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей (27 часов+12 часов*).

История гимнастики. Правила подбора одежды и обуви для занятий гимнастикой. Правила и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные термины. Личная гигиена.

Общая разминка: упражнения с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). Общеразвивающие упражнения в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание гимнастической палки. Физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Лазание по гимнастической стенке, ползание, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Бессюжетная пальчиковая гимнастика: противопоставление одноименных и разноименных пальцев, поочередное нажимание пальцев на ладонь и т.д.

Нейрогенная гимнастика: диагональное перемещение цветных мячиков справа на лево, сортировка по цвету, ходьба по следам определенного цвета.

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Перестроение в пары на месте по сигналу педагога.

3.3. Подвижные и спортивные игры (27 часов+15 часов*)

Виды подвижных игр. Значение игр в жизнедеятельности человека. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий и подвижных игр. Правила игр.

Подвижные игры на имитацию и подражание.

Игровые задания на ощущение собственного тела: «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу», «Где мой нос».

Подвижные игры на внимание, развитие координации, ориентирование по цвету: «Внимание», «запрещенный цвет», «Цветные палочки».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему»

Подвижные игры на материале волейбола. «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Навыки игры в городки (элементы), футбол (элементы): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

3.4. Легкая атлетика (весна) (9 часов).

Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).

Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой. Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра. Прыжки с различных исходных положений.

Упражнения на развитие быстроты и выносливости:

равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика корригирующая» – 12 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

2 класс - 102 часа

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Физическое развитие человека. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Правила закаливания. Спортивная одежда и обувь. Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО.

Из истории физической культуры

История возникновения базовых видов спорта. Древние олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и развития комплекса ГТО.

Физические упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Понятия о самостоятельном выполнении упражнений. Утренняя зарядка, физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Самостоятельные занятия.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Корригирующие упражнения и способы их выполнения. Самоконтроль в процессе занятий. Ведение дневника наблюдений за своим физическим развитием. Наблюдение за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование. ВФСК ГТО (102ч)

3.1. Легкая атлетика (осень) (12 часов).

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Легкая атлетика на Олимпийских играх. Правила организации места занятий.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

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, прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки в длину с места. Перепрыгивание через препятствия. Метание малого мяча в цель. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

Упражнения на развитие быстроты, выносливости и координации:

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 лежа, сидя); упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей (27 часов+12 часов*).

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Формирование осанки – компонент здоровья. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Упражнения по видам разминки.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд

(горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: шпагат, мост, из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом, точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой. Высокие прыжки вперёд через скакалку.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с демонстрацией повадков животных.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

3.3. Подвижные и спортивные игры (27 часов +15 часов*).

Правила подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Подвижные игры с ловлей и бросками мяча: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры на материале футбола, подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», подвижные игры на материале волейбола. «Перестрелка», «Мини-пионербол».

3.4. Легкая атлетика (весна) (9 часов).

Виды легкоатлетических дисциплин. Краткая история развития легкой атлетики.

Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой из различных исходных положений. Упражнения на быстроту, координацию, выносливость.

Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Зима и лето».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка», «По кочкам».

Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика корригирующая» – 12 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

3 класс - 102 часа

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Правила подвижных игр. Соблюдение техники безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и развития комплекса ГТО. История зарождения древних Олимпийских игр.

Физические упражнения. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Классификация физических упражнений по направлениям. Техника выполнения базовых двигательных действий.

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Самостоятельные занятия.

Организация здорового образа жизни. Самостоятельное ведение общей, партерной разминки и разминки у опоры с учётом вида физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование. ВФСК ГТО (102ч)

3.1. Легкая атлетика (осень) (12 часов).

Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой. Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Метание малого мяча в заданную цель. Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. Бег с высокого старта.

Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. Прыжки в длину с разбега.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей (27 часов+12 часов*).

Влияние нагрузки на мышцы. Основные группы мышц человека. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. Влияние упражнений для глаз на зрение. Артикулярная гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Лазанья и перелезания (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку).

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах: галоп и полька.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Игры, способствующие развитию фиксации взора. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления.

3.3. Подвижные и спортивные игры (27 часов+15 часов*).

Правила подвижных игр. Сюжетные игры. Распределение ролей. Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Подвижные игры на взаимодействие: «Руковички», «Щепки на реке», «Охота за тигром».

Подвижные игры на подражание и развитие ощущений: «Покажи по-разному», «Кто я», «Зеркало».

Элементы спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему»

Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. подвижные игры на материале волейбола. «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

3.4. Легкая атлетика» (весна) (9 часов).

Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений в процессе развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорением и торможением.

Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Эстафеты с элементами бега, прыжков и метания.

Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика

корректирующая» – 12 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

4 класс - 102 часа

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Методы контроля за физическим развитием и физической подготовленностью. ВФСК ГТО.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение.

Физические упражнения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Самостоятельные занятия.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование (102ч)

3.1. Легкая атлетика (осень) (15 часов).

Классификация легкоатлетических упражнений. Основы профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с ускорением, прыжками; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги.

Метание малого мяча на точность, стоя на месте.

3.2. Основная гимнастика с элементами корректирующей (27 часов+15 часов*).

Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.

Строевые действия в шеренге и команде: смыкание, размыкание, повороты на месте, перестроение на месте.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения стоя и поднятие из моста. Перекаты, упражнения в группировке.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.

3.3. Подвижные и спортивные игры (21 час+15 часов*).

Техника безопасности в спортивной игре. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. Основная терминология в спортивных играх. Организация и проведения подвижных игр с элементами спортивных игр.

Подвижные игры на развитие внимания: «Море волнуется», «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».

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».

Волейбол: приём и передача мяча. Игра в пионербол.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Мини-баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» «10 передач», «Пять бросков».

Футбол: остановка и передача мяча. Мини-футбол.

3.4. Легкая атлетика (весна) (9 часов).

Особенности физической подготовленности и выполнение контрольных упражнений.

Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость:

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.

Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика

корректирующая» – 15 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

5 класс - 102 часа

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Контроль за физической подготовленностью. ВФСК ГТО. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России.

Физические упражнения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Самостоятельные занятия.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование. ВФСК ГТО (102ч)

3.1. Легкая атлетика (осень) (15 часов).

Классификация легкоатлетических упражнений. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам. Основы профилактики травматизма. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости:

повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами; 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.

Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

3.2. Основная гимнастика с элементами корректирующей (27 часов+15 часов*).

Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии

со своими психофизическими особенностями. Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины. Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой. Спортивные гимнастические виды спорта.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения, стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.

3.3. Подвижные и спортивные игры (21 час+15 часов*).

Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре. Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Подвижные игры на развитие внимания: «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер».

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», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. подвижные игры на материале волейбола. «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему»

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра в футбол, «мини-футбол».

3.4. Легкая атлетика (весна) (9 часов).

Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи. Тестирование в условиях ГТО.

Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость.

Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика корригирующая» – 15 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

3. Тематическое планирование
1 дополнительный класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности/
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	99		1.2.3.4.5
1.	Основная гимнастика с элементами корригирующей	45	Выполнять ходьбу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево, в колонне по одному, по двое. Выполнять задания педагога с имитационными движениями: бег на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, врассыпную, с перешагиванием через игрушки, по наклонной доске вверх и вниз; ходьба в чередовании с бегом, бега с различной скоростью. Выполнять ползание на четвереньках «змейкой» между предметами; переползание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке на животе; пролезание в обруч; лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Выполнять прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед; прыжки на одной ноге на месте; впрыгивание на мягкое покрытие высотой 20 см; спрыгивание с высоты 30 см на мат; прыжки в длину с места; прыжки через короткую скакалку и через длинную скакалку; перепрыгивание через предметы с места высотой до 30 см, последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см. Выполнять бросание и ловлю, катание предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывание предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча об землю и ловля двумя руками. Выполнять ритмическую гимнастику, физические упражнения под музыку. Выполнять общеразвивающие упражнения с речевым и музыкальным сопровождением: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для туловища; упражнения для ног, стоя у стены и гимнастической стенке, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседания, поднимание руки вверх, в стороны; выпады вперед, катание и захватывание предметов пальцами ног.	1.2.3.4.5

			Выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу, врассыпную; размыкаться в колонне на вытянутые вперед руки; выполнять повороты направо и налево, переступая. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Выполнять перестроение в пары на месте по сигналу педагога. Выполнять упражнения для формирования навыка правильной осанки, упражнения для укрепления мышц спины; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра, упражнения для растягивания мышц поясничной области.	
3.	Подвижные и спортивные игры	39+15*	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1.2.3.4.5

*Раздел «Плавание» заменен на раздел «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	99		1.2.3.4.5
1.	Легкая атлетика (осень)	9	Изучить и выполнять гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице. Выполнять ходьбу и бег по пересеченной местности, по прямой, по кругу (парами, в колонне), ходьбу в различном темпе и в различных вариантах. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег. Прыжки на двух ногах вверх и вперед. Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе, упражнения для развития быстроты и выносливости.	1.2.3.4.5
2.	Основная гимнастика с элементами корректирующей	27+12*	Изучить и знать историю гимнастики, правила подбора одежды и обуви для занятий гимнастикой, правила и технику безопасности на занятиях гимнастикой, основные термины. Выполнять личную гигиену. Выполнять общую разминку: упражнения с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). Выполнять общеразвивающие упражнения в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг. Выполнять упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа. Выполнять упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание гимнастической палки. Физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1.2.3.4.5

			Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Лазание по гимнастической стенке, ползание, преодоление мягких препятствий (мягкие модули). Выполнять бессюжетную пальчиковую гимнастику: противопоставление одноименных и разноименных пальцев, поочередное нажатие пальцев на ладонь и т.д. Выполнять и знать нейрогенную гимнастику: диагональное перемещение цветных мячиков справа на лево, сортировка по цвету, ходьба по следам определенного цвета. Выполнение строевых команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Перестроение в пары на месте по сигналу педагога.	
3.	Подвижные и спортивные игры	27+15*	Знать виды подвижных игр. Значение игр в жизнедеятельности человека. Знать правила техники безопасности при выполнении игровых заданий и подвижных игр. Правила игр. Знать Подвижные игры на имитацию и подражание. Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1.2.3.4.5
4.	Легкая атлетика (весна)	9	Знать основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). Знать и уметь выбрать одежду для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий. Выполнять бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой. Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра. Прыжки с различных исходных положений. Выполнять упражнения на развитие быстроты и выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с	1.2.3.4.5

			максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	
--	--	--	--	--

*Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика корригирующая» – 12 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	102		1.2.3.4.5
1.	Легкая атлетика (осень)	12	Знать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Легкая атлетика на Олимпийских играх. Знать и выполнять правила организации места занятий. Выполнять общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний: 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, прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки в длину с места. Перепрыгивание через препятствия. Метание малого мяча в цель. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; Выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости и координации: Преодолевать простые препятствия; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1.2.3.4.5
2.	Основная гимнастика с элементами корректирующей	27+12*	Знать гармоничное физическое развитие. Уметь выполнять контрольные измерения массы и длины своего тела. Изучить занятия гимнастикой в Древней Греции. Изучить виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Знать упражнения по видам разминки. Выполнять организующие команды и приёмы. Изучить универсальные умения при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, передвижение в	1.2.3.4.5

			колонне по одному с равномерной скоростью Выполнять общую разминку. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Выполнять партерную разминку. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Освоить упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). Разминка у опоры. Освоить упражнения для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с	
--	--	--	---	--

			согнутыми коленями). Выполнять подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоить упражнений: шпагат, мост, из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Выполнять упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом, точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами. Выполнять удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой. Высокие прыжки вперёд через скакалку. Освоить танцевальные шаги: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Выполнять дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. Выполнять звуковую гимнастику. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с демонстрацией повадок животных. Выполнять упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). Выполнять упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.	
3.	Подвижные и спортивные игры	27+15*	Правила подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Техника преодоления небольших препятствий при передвижении. Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1.2.3.4.5
4.	Легкая атлетика (весна)	9	Знать виды легкоатлетических дисциплин. Изучить краткую историю развития легкой атлетики. Выполнять метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1.2.3.4.5

			Выполнять бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой из различных исходных положений. Упражнения на быстроту, координацию, выносливость.	
--	--	--	--	--

*Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика корригирующая» – 12 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

Тематическое планирование
3 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	102		1.2.3.4.5
1.	Легкая атлетика (осень)	12	Изучить: легкая атлетика как вид спорта. Знать отличие от занятий физической культурой. Знать основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств. Выполнять метание малого мяча в заданную цель. Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. Бег с высокого старта. Выполнять прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. Прыжки в длину с разбега.	1.2.3.4.5
2.	Основная гимнастика с элементами корректирующей	27+12*	Изучить влияние нагрузки на мышцы. Основные группы мышц человека. Изучить влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Изучить классификацию физических упражнений по направлениям. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. Влияние упражнений для глаз на зрение. Выполнять артикулярную гимнастику. Выполнять организующие команды и приёмы. Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Выполнять упражнения основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики. Выполнять упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.	1.2.3.4.5

			Выполнять лазанья и перелезания (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку). Выполнять броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный). Выполнять упражнения в танцах: галоп и полька. Выполнять пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка». Выполнять массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». Выполнять дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание. Выполнять упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч). Выполнять упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления.	
3.	Подвижные и спортивные игры	27+15*	Правила подвижных игр. Сюжетные игры. Распределение ролей. Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол. Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1.2.3.4.5
4.	Легкая атлетика (весна)	9	Изучить основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений в процессе развития основных физических качеств. Измерение ЧСС. Выполнять беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорением и торможением. Выполнять высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые	1.2.3.4.5

			упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Выполнять бег на выносливость. Выполнять эстафеты с элементами бега, прыжков и метания	
--	--	--	---	--

*Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика корригирующая» – 12 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

Тематическое планирование
4 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	102		1.2.3.4.5
1.	Легкая атлетика (осень)	15	Изучить классификация легкоатлетических упражнений. Основы профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости. Выполнять беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с укроением, прыжками; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Выполнять прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги.	1.2.3.4.5
2.	Основная гимнастика с элементами корригирующей	27+15*	Изучить профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями. Выполнять строевые действия в шеренге и команде: смыкание, размыкание, повороты на месте, перестроение на месте. Выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Мост из положения стоя и поднятие из моста. Перекаты, упражнения в группировке. Выполнять упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты). Выполнять уимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы. Выполнять пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. Выполнять артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические	1.2.3.4.5

			упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы») Выполнять глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек». Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки». Выполнять упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами. Выполнять упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.	
3.	Подвижные и спортивные игры	21+15*	Изучить техника безопасности в спортивной игре. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. Основная терминология в спортивных играх. Организация и проведения подвижных игр с элементами спортивных игр. Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1.2.3.4.5
4.	Легкая атлетика (весна)	9	Изучить особенности физической подготовленности и выполнение контрольных упражнений. Выполнять прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Изучить элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование. Выполнять упражнения на быстроту, выносливость: 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.	1.2.3.4.5

*Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика корригирующая» – 15 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	102		1.2.3.4.5
1.	Легкая атлетика (осень)	15	Изучить классификация легкоатлетических упражнений. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам. Основы профилактики травматизма. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами; 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. Уметь выполнять контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Выполнять метание малого мяча на дальность, стоя на месте.	1.2.3.4.5
2.	Основная гимнастика с элементами корректирующей	27+15*	Изучить и выполнять профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями. Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины. Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой. Изучить спорт и гимнастические виды спорта. Выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Мост из положения, стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный.	1.2.3.4.5

			Выполнять упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты). Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Выполнять пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. Выполнять артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы») Выполнять глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек». Выполнять упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки». Выполнять упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами. Выполнять упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.	
3.	Подвижные и спортивные игры	21+15*	Изучить техника безопасности в спортивной игре. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. Основная терминология в спортивных играх. Организация и проведения подвижных игр с элементами спортивных игр. Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1.2.3.4.5
4.	Легкая атлетика (весна)	9	Изучить возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнения на свежем воздухе. Оказание первой помощи. Тестирование в условиях ГТО. Выполнять прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Выполнять элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1.2.3.4.5

		Выполнять упражнения на быстроту, выносливость.	
--	--	---	--

*Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на разделы «Основная гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные и спортивные игры». Часы раздела «Лыжная подготовка» добавлены в раздел «Основная гимнастика корригирующая» – 15 часов. Часы раздела «Плавание» добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» – 15 часов.

