

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**Рассмотрена на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Руководитель МО
_____ Коковцева Л.Б.**

**Утверждаю:
Директор школы: Чекмарёва И.А.
Приказ №82 от 31.08.2021 г.**

**Адаптированная рабочая программа
для учащихся с ОВЗ (ЗПР)
по физической культуре
1 г класс (вариант 7.2)**

Учитель: Куликов И.В.

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2), а также на основе Комплекта рабочих программ для 1 и 1 дополнительного класса по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с ЗПР (ФГОС ОВЗ). Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия,

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. Так, по окончании 1 класса у обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Недостаточная сформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. Кроме того, в большинстве случаев у детей может отмечаться повышенная возбудимость, двигательная расторможенность или существенная моторная неловкость. Обучающиеся нуждаются в дополнительных стимулах и поощрениях.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Методические материалы.

В целях внедрения современных систем физического воспитания, расширения диапазона образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях рекомендуется для использования в учебном процессе учебно-методические материалы:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. «Просвещение», 2013 год);
- Настольная книга учителя физической культуры Погадаева Г. И.;
- Справочник учителя физической культуры Киселёва П. А., Киселёва С. Б.;
- Основы физической культуры Барышевой Н.В., Миниярова В.М., Неклюдова М.Г.; **Оценочные материалы.**

Для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендации «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура», расположенных в свободном доступе на сайте ГАУ ДПО ЯО ИРО

Н
У Серии методических пособий «Спорт в школе»;
Р «Гимнастика в школе» С.Ф. Бурухина, Ярославль: 2006 год.

Е ГТО

Р

Л

І

И.

К

Н

<https://gto76.pf> – сайт с инструкциями по выполнению ВФСК ГТО, сводной таблицей нормативов по возрастам, методическими рекомендациями для сдающих и проводящих ГТО.

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Ф

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок» (<https://infourok.ru>).

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы.

У школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане.

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях). В связи с адаптационным периодом в 1 классе в I четверти количество часов объединены. За счёт объединения тем, весь материал будет пройден.

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам:

Личностные результаты:

- положительное отношение к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- формирование навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты: освоения ПРП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР ***метапредметные результаты,*** могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Связь с программой воспитания.

Знания о физической культуре: факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Основное содержание учебного предмета.

Знания по физической культуре.

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

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; 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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. *Организуемые команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

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 назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: 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.

Развитие 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.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание

волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Тематическое планирование.

Раздел и тема программного материала	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	4 (1 раз в четверть)
Лёгкая атлетика	18
Подвижные игры и элементы спортивных игр.	13
Пионербол	5
Футбол	2
Баскетбол	2
Волейбол	2
Адаптивная физическая реабилитация	6
Коррекционно-развивающие упражнения	10
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	18
Итого:	87

Поурочное планирование.

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля
1	Основы знаний: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Характеризуют места занятий, одежду и обувь для занятий физической культурой. Называют правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры.	
2	Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила ТБ.	Оценка техники выполнения различных видов ходьбы.
3	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	Описывают технику выполнения ходьбы с сохранением правильной осанки. Выявляют недостатки. Соблюдают правила ТБ.	Оценка техники выполнения различных видов ходьбы.
4	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Бег на короткую дистанцию 30 м.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	Контрольное упражнение: бег 30 м.
5-7	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 30 м.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и по одному при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка техники бега на короткую дистанцию 30 м.
8	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	Описывают технику прыжковых	

	месте и с продвижением.	упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	
9	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с места.
10	Подвижные игры и элементы спортивных игр. На материале лёгкой атлетики: «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении игровых моментов.	
11	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении игровых моментов.	
12	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: «Волк во рву».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	Оценка выполнения подвижных игр на материале лёгкой атлетики.

		Соблюдают правила техники безопасности при выполнении игровых моментов.	
13	Основы знаний: правила личной гигиены. Основы спортивной техники изучаемых упражнений.	Осваивают технику изучаемых упражнений. Познают основы личной гигиены.	
14-15	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	
16-18	Упражнения без предметов (для различных групп мышц)	Демонстрируют упражнения без предметов. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	
19-21	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	Демонстрируют упражнения с предметами. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	
22	Опорный прыжок: имитационные упражнения.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении	Контроль техники выполнения опорного прыжка.

		прыжковых упражнений.	
23	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	Осваивают технику передвижения по гимнастической стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении передвижения по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении упражнений.	
24	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	Преодолевают полосу препятствий. Выявляют типичные ошибки прохождения полосы препятствий. Соблюдают правила ТБ.	Контроль выполнения полосы препятствий.
25-26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Демонстрируют упражнения в передвижении по наклонной гимнастической скамейке. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	Контроль выполнения передвижения по наклонной гимнастической скамейке.
27-29	Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).	Демонстрируют упражнения в поднимании и переноске грузов. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	Контроль выполнения упражнений в поднимании и переноске грузов.
30-31	Элементы акробатики: перекат боком, «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках.	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
32	Коррекционно-развивающие упражнения: комплексы	Демонстрируют комплексы	Оценка качества выполнения

	упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).	упражнений без предметов и с предметами. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	упражнений без предметов и с предметами.
33	Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.	Демонстрируют упражнения на дыхание. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	Оценка качества выполнения упражнений на дыхание.
34	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы).	Демонстрируют упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	Оценка качества выполнения упражнений на коррекцию и формирование правильной осанки.
35	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	Демонстрируют упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	Оценка качества выполнения упражнений на коррекцию и профилактику плоскостопия.
36	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру).	Демонстрируют упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	
37	Основы знаний: характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой.	Характеризуют основные физические качества. Осваивают температурный режим при занятиях лыжной подготовкой.	Оценка знаний на характеристику основных физических качеств.
38	Лыжная подготовка: правила подбора одежды и обуви к лыжам. Ступающий шаг.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к подбору одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.	Оценка знаний по подбору одежды и обуви к лыжной подготовке.
39-41	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	Овладевают техникой передвижения на лыжах. Соблюдают правила ТБ.	
42-44	Одновременный бесшажный шаг.	Овладевают техникой одновременного бесшажного	

		хода. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	
45-47	Передвижения на лыжах без палок. Скользящий шаг.	Овладевают техникой передвижения на лыжах без палок. Соблюдают правила ТБ.	Контрольное упражнение – скользящий шаг.
48-50	Спуск в основной стойке.	Овладевают техникой спуска в основной стойке. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	Контроль техники выполнения спусков в основной стойке.
51-52	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой».	Овладевают техникой подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	Контроль техники выполнения подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».
53	Торможения при спуске с горы.	Овладевают техникой торможения при спуске с горы. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	
54-55	Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствуют технику лыжных ходов. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	Контроль техники выполнения лыжных ходов.
56	Адаптивная физическая реабилитация: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	Демонстрируют комплексы ОРУ с изменением поз тела. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Соблюдают правила ТБ.	Оценка качества выполнения разученного комплекса.
57	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Преодолевают на лыжах дистанцию в режиме умеренной интенсивности. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Соблюдают правила ТБ.	
58	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	Демонстрируют комплексы ОРУ с изменением поз тела. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	Оценка качества выполнения разученного комплекса.

		Соблюдают правила ТБ.	
59	Развитие координации: преодоление простых препятствий.	Преодолевают полосу препятствий. Выявляют типичные ошибки прохождения полосы препятствий. Соблюдают правила ТБ.	
60	Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).	Демонстрируют динамические упражнения без отягощений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Соблюдают правила ТБ.	
61	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	Демонстрируют индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Соблюдают правила ТБ.	Оценка качества выполнения индивидуального комплекса по развитию гибкости.
62	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении игровых моментов.	Контроль выполнения коррекционно-развивающих игр.
63	Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения бросков и ловли мяча в парах через сетку двумя руками снизу в пионерболе.
64	Баскетбол: стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают	Контроль выполнения стойки баскетболиста.

		правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
65	Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения подбрасывания мяча в волейболе.
66	Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения удара по неподвижному мячу в футболе.
67	Основы знаний: правила техники выполнения бега на различные дистанции, прыжков.	Применяют знания о правилах техники выполнения бега на различные дистанции, прыжков на практике.	Оценка теоретического материала по правилам техники выполнения бега на различные дистанции.
68	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Бег на выносливость.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	
69	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	Описывают технику беговых упражнений, прыжков на скакалке. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и прыжках на скакалке. Соблюдают правила ТБ.	
70	Равномерный 6-минутный бег. Преодоление препятствий.	Описывают технику	Оценка выносливости в беге на 1

		равномерного бега. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	км.
71	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	Описывают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	Оценка техники прыжка в высоту на месте.
72	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжка в длину с разбега. Соблюдают правила ТБ.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.
73	Бег на 30 м.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	Оценка скоростных способностей (бег 30м).
74	Бег 1 км.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	Оценка выносливости в беге на 1 км.
75	Техника выполнения прыжка в длину с места.	Описывают технику прыжка в длину с места. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжка в длину с места. Соблюдают правила ТБ.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с места.
76	Общая физическая подготовка: челночный бег 3x5 м., прыжок в длину с места.	Овладевают техник выполнения ОФП. Соблюдают	Контроль координации (челночный бег 3x5м.)

		правила ТБ.	
77	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время эстафет.	
78	Подвижные игры с элементами спортивных. Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения удара по неподвижному мячу в футболе.
79	Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения подбрасывания мяча в волейболе.
80	Баскетбол: стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения стойки баскетболиста в баскетболе.
81	Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения бросков и ловли мяча в парах через сетку двумя руками снизу в пионерболе.

82	Подвижные игры с мячом.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении игровых моментов.	
83	Коррекционно-развивающие упражнения: комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).	Демонстрируют комплексы упражнений без предметов и с предметами. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Соблюдают правила ТБ.	Контроль выполнения комплекса упражнений без предметов на месте и с предметами.
84	Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам.	Демонстрируют упражнения на развитие точности и координации движений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Соблюдают правила ТБ.	
85	Упражнения в ходьбе на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.	Демонстрируют упражнения в ходьбе на пятках, на носках. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Соблюдают правила ТБ.	
86	Челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.	Овладевают техникой выполнения челночного бега. Выявляют ошибки при выполнении техники челночного бега, бега на 30 м. Соблюдают правила ТБ.	Контроль выполнения челночного бега 3x10 м.
87	Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель.	Овладевают техникой метания малого мяча. Выявляют ошибки при выполнении техники метания малого мяча. Соблюдают правила ТБ.	Контроль выполнения метания малого мяча.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения в 1 дополнительном классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 дополнительного класса обучающийся:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгает в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- играет в подвижные игры, выполняет правила командного взаимодействия.