

кадаптированной основной общеобразовательной программе

-адаптированной образовательной программы

начального общего образования МАОУ СОШ № 92

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР по учебному предмету

«Физическая культура»

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1), разработана на основе рабочей программы основного общего образования по Физической культуре. Данная программа сохраняет основное содержание образования общеобразовательной школы по Физической культуре, но отличается коррекционной направленностью обучения. Это обусловлено особенностями усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении. При адаптации программы основное внимание обращено на овладение детьми практическими умениями и навыками.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:

– развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности, обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:

- Активизация познавательной деятельности учащихся;
- Повышение уровня их умственного и физического развития;
- Нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;

Предметные результаты:

«Ученик научится»:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическим и упражнениями;
- доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.

Особенности детей с ЗПР (вариант 7.1)

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста. У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
- нарушение физического развития, диспропорция телосложения, деформация стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
- учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки. Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как ниже среднего уровня развития.

Правила работы (коррекционная работа)

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития является направленность на реализацию принципа вариативности, дающей возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными и половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физической культуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования

нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышения роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая современную устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.
2. Многократно повторять материал на занятиях.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку с ЗПР облегченные задания, не сообщая об этом.
5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
6. Дробить инструкцию на части.
7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
8. Применять красивую, яркую наглядность.
9. Неконцентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения.

2.4.	Учет работоспособности и особенностей психофизического развития обучающихся с ОВЗ: - замедленность темпа обучения - упрощение структуры учебного материала - рациональная дозировка материала уроков содержания учебного материала - дробление большого задания на этапы - поэтапно разъяснение задач - осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока - повторение обучающимися инструкций к выполнению задания - сокращение задания, направленные на усвоение ключевых понятий - сокращенные тесты, направленные на отработку написания работы - предоставление дополнительного времени для завершения задания - выполнение диктантов в индивидуальном режиме, максимальная опора на практическую деятельность и опыт ученика, опора на более развитые способности ребенка
2.5.	Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнения заданий; - алгоритмы деятельности; - печатные копии заданий, написанных на доске; - использование упражнений с пропущенными словами/предложениями; - использование листов с упражнениями, которые требуют минимального

	заполнения, использование маркеров для выделения важной информации; - предоставление краткого содержания глав учебников; - использование учетных карточек для записи главных тем; - предоставление учащимся списка вопросов для обсуждения до чтения текста; - указание номеров страниц для нахождения верных ответов; - предоставление альтернативы объемным письменным заданиям (например, напишите несколько небольших сообщений; представьте устное сообщение по обозначенной теме); - альтернативные замещения письменных заданий (лепка, рисование, панорама).
2.6.	Охранительный режим: - создание климата психологического комфорта; - предупреждение психофизических перегрузок; - введение достаточной продолжительности перерывов (не менее 10 минут между уроками и 20 минут – после третьего урока, проведение динамического часа); - особое оформление классных комнат, которое должно учитывать специфику восприятия и работоспособности обучающихся с ОВЗ).

Система контрольно-измерительных материалов

Все виды контрольно-оценочных работ по учебным предметам оцениваются в процентном отношении к максимально возможному количеству баллов, выставяемому за работу:

- оценка «удовлетворительно» – выполнено от 40% до 50% заданий;
- оценка «хорошо» – выполнено от 51% до 65% заданий;
- оценка «отлично» – выполнено от свыше 66% заданий.

В начале учебного года осуществляется стартовый (входной) контроль, который носит диагностический характер. Цель стартового контроля: зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и универсальные учебные действия, связанные с предстоящей деятельностью. Итоговый контроль: предполагает проверку образовательных результатов в конце учебного года.

Формы контроля реализации программы:

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- собеседование;
- тестирование физических показателей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для обучающихся с ЗПР 1 класс

Разделы программы	Содержание (темы уроков)	Кол-во часов	Коррекционная работа	Воспитательный потенциал уроков
Знания о физическо й культуре	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики (ИОТ 073-21). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Упрощение структуры учебного материала. Применение яркой наглядности.	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
Физическое совершенствование	<u>Легкая атлетика (8 часов)</u>		Коррекция нарушений общего физического развития. Предоставление дополнительного времени для завершения задания. Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.	- формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
	Построения в шеренгу и колонну по одному.	1		
	Прыжковые упражнения: обучение в длину с места.	1		
	Совершенствование навыков быстрого построения в шеренгу и колонну.	1		
	Повторение техники движений руки ног в прыжках в длину с места.	1		
	Метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1		
	Высокий старт последующим ускорением.	1		
	Обучение технике и подбор темпа медленного бега.	1		
	Повторение техники и подбор темпа медленного шестиминутного бега.	1		
	<u>Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках баскетболу (ИОТ 068-21). Специальные передвижения без мяча.	1		
	Ловля и передача мяча на месте.	1		
Обучение технике ведения мяча на месте.	1			
Повторение техники ведения мяча на месте.	1			
			- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
			- формирование ценности здорового	

			и безопасного образа
--	--	--	----------------------

	Метание мяча в цель с места.	1		жизни
	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминутки	1		
Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики (12 часов): Инструктаж по охране труда на уроках по гимнастике (ИОТ 070-21). Организующие команды приемы.	1	Упрощение структуры учебного материала, замедленность и темп обучения. Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала. Создание климата психологического комфорта. Поэтапное разъяснение упражнения или задания. Формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений в пространстве и времени, отсутствие ловкости и плавности движений	- формирование мотивации к занятиям гимнастикой и качественному выполнению упражнений; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
	Лазание по гимнастической стенке. Обучение положению «упор присев».	1		
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1		
	Акробатические упражнения: группировка из положения «упор присев».	1		
	Обучение лазанию по канату произвольным способом.	1		
	Акробатические упражнения: перекуты впереди назад группировке из положения «упор присев».	1		
	Подвижные игры с элементами лазания, перелезания.	1		
	Акробатические упражнения: перекуты на спину, лежа на животе.	1		
	Повторение техники акробатических упражнений.	1		
	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1		
	Лазание по канату произвольным способом. Прыжки со скакалкой.	1		
Подвижные игры на материале гимнастики с	1		- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству	

	основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.			- формирование ценностного и здорового образа жизни
	<u>Подвижные игры</u> Подвижные игры разных народов.	2	Применение яркой наглядности.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Выполнение облегченных задания.	
Знания о физической культуре	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз).	- развитие мотивов учебной деятельности.
Физическое совершенствование	<u>Лыжные гонки (15 часов):</u> Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки (ИОТ 074-21). Переноска и надевание лыж.	1	Упрощение структуры учебного материала, замедленность и темп обучения.	- формирование мотивации к занятиям лыжной подготовкой и качественному выполнению упражнений
	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала.	
	Переноска и надевание лыж. Основная стойка лыжника.	1		
	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на лыжах.	1		
	Перенос тяжестей на лыжах на месте, в движении.	1		
	Повороты при переступании на месте вокруг пяток.	1		
	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1		
	Обучение технике передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.	1		
	Повторение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.	1		
	Обучение технике косом подъема на склон	2		

	ступающим шагом.			
	Передвижение скользким шагом без палок. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.	1		
	Спуск на лыжах в низкой стойке без палок	1		
	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе.	1		
	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1		
	<u>Спортивные игры (футбол) – 4 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по футболу (ИОТ 077-21). Удар по неподвижному мячу.	1	Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных задания.	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
	Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1		
	Подвижные игры на материале футбола.	2		
Знания о физической культуре	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Упрощение структуры учебного материала Применение яркой наглядности.	- знание истории физической культуры своего народа
Физическое совершенствование	<u>Спортивные игры (баскетбол) – 4 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу (ИОТ 068-21). Специальные передвижения без мяча.	1	Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных задания.	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
	Обучение технике ведения мяча в шаге.	1		
	Техника передачи мяча обеими руками в парах на месте.	1		
	Подвижные игры на материале баскетбол (эстафета с мячом).	1		
Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Предоставление дополнительного времени для завершения задания	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками

Физическое совершенства	<u>Легкая атлетика(10часов):</u> Инструктажпоохранетруданаурокахпо	1	Коррекциянарушений общегофизического	-формированиемотивациик занятиямлегкойатлетикой и
------------------------------------	---	---	---	--

ние	легкойатлетике(ИОТ073-21).Прыжкив высотус прямогоразбега.		развития.Предоставление дополнительного временидля завершениязадания. Выполнение упражнений виндивидуальномрежиме.	качественному выполнениюупражнений
	Прыжковыеупражнениявдлинуивысоту.	1		
	Повторениетехники прыжкав высотуспрямого разбега.	1		
	Броскибольшого мяча(1 кг)на дальность разнымиспособами(сидянаполу).	1		
	Беговыеупражнения:свысокимподниманиембе дра,прыжкамиисускорением.Челночный бег.	1		
	Метаниемячаввертикальнуюцель. Выполнениебеганакороткуюдистанцию30м.	1		
	Подвижныеигрынаматериалелегкой атлетике: прыжки,бег.	1		
	Метаниемалого мячанадальностьсместа. Подвижныеигрынаматериалелегкойатлетике:ме тание иброски.	1		
	Выполнениебеганадлиннуюдистанцию1000 м.	1		
	Подвижныеигрынаматериалелегкойатлетике:уп ражнениянакоординацию,выносливостьи быстроту.	1		
Физкультурно- оздоровительна я деятельность	Комплексыупражненийнаразвитиефизическихка честв.	1		- формированиеценностиздорово го ибезопасногообраза жизни
Итого		68		

Для обучающихся с ЗПР 2 класс

Разделы программы	Содержание(темы уроков)	Кол-во часов	Коррекционная работа	Воспитательный потенциал уроков
Знания о физической культуре	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики (ИОТ 073-21). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Применение яркой наглядности. Предоставление дополнительного времени для завершения задания	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
Физическое совершенствование	<p align="center"><u>Легкая атлетика (8 часов)</u></p> <p>Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Техника бега на дистанции 30 м.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости).</p> <p>Сдача контрольного норматива – бег на 1000 м.</p> <p align="center"><u>Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола (ИОТ 068-21). Специальные передвижения без мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте.</p> <p>Повторение техники ведения мяча на месте.</p> <p>Обучение ведению мяча правой и левой рукой в шаге.</p> <p>Повторение техники ведения мяча в шаге по</p>	<p>1</p>	<p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом. Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - памятки; - использование упражнений, которые требуют минимального затрат времени; - показ выполнения заданий. 	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>-</p> <p>применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые участвуют школьники в командной работе и взаимодействии с другими детьми;</p> <p>Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>

	прямой линии.			
	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		
Знания о физическо й культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).	- развитие мотивов учебной деятельности.
Физическое со вершенствование	<u>Гимнастика</u> с основами акробатики (12 часов): Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (ИОТ 070-21). Организующие команды приемы.	1	Упрощение структуры учебного материала, замедленность и темп обучения. Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала. Создание климата психологического комфорта. Поэтапное разъяснение упражнения или задания. Осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока. Предоставление дополнительного времени для завершения задания. Коррекция нарушений общего физического развития.	- формирование мотивации к занятиям гимнастикой и качественному выполнению упражнений
	Передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1		
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1		
	Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке.	1		
	Акробатические упражнения: обучение техники кувырков вперед.	1		
	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
	Акробатические упражнения: кувырок в группировку в сторону.	1		
	Перекувырки: обучение техники из стойки на лопатках перекувырок вперед.	1		
	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1		
	Лазание по канату произвольным способом. Прыжки с скакалкой.	1		
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.	1		

	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1		Отечеству - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
	<u>Подвижные</u> игры Подвижные игры разных народов.	2		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
Знания о физической культуре	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	Применение яркой наглядности.	- развитие мотивов учебной деятельности.
Физическое совершенствование	<u>Лыжные гонки (15 часов):</u> Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки (ИОТ 074-21). Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.	- формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений
	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1		
	Обучение технике передвижения на лыжах скользящим шагом спалками.	1		
	Повороты переступанием на месте и после движения.	1		
	Выполнение техники скользящего шага без палок.	1		
	Скользящий шаг спалками. Поворот переступанием на месте.	1		
	Обучение технике подъема ступающим шагом наклон спалками и спуска в низкой стойке.	1		
	Совершенствование техники скользящего шага спалками (техника отталкивания палкой).	1		
	Прохождение в медленном темпе до 1000 м. Спуски с гор в низкой стойке.	1		

	Совершенствование техники передвижения на лыжах, подъемов и спусков.	2		
	Упражнения на выносливость и координацию.	1		
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1		
	Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции 1000 м.	1		
	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1		
	<u>Спортивные игры (футбол) – 4 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по футболу (ИОТ 077-21). Удар по неподвижному мячу.	1	Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом. Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - использование упражнений, которые требуют минимального затрат времени; - показ выполнения заданий.	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
	Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1		
	Подвижные игры на материале футбола.	2		
Знания о физической культуре	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Применение яркой наглядности.	- знание истории физической культуры своего народа
Физическое совершенствование	<u>Спортивные игры (баскетбол) – 4 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу (ИОТ 068-21). Повторение техники ведения мяча в шаге.	1	Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом. Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
	Совершенствование техники ведения мяча в шаге по прямой линии.	1		
	Техника передачи мяча от груди на месте.	1		

Подвижные игры на материале баскетбол (эстафетасэлементамибаскетбола).	1	
---	---	--

Знания о физическо й культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов труду и обороне».	1	Предоставление дополнительных возможностей для завершения задания	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками
Физическое освоение	<u>Легкая атлетика (10 часов):</u> Инструктаж по охране труда на уроке по легкой атлетике (ИОТ 073-21). Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.	- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой и качественному выполнению упражнений
	Прыжковые упражнения в длину и высоту. Метание малого мяча с места в цель на расстояние 6 м.	1		
	Выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами (сидя на полу).	1		
	Беговые упражнения из разных исходных положений. Челночный бег.	1		
	Обучение технике метания мяча на дальность. Выполнение бега на короткую дистанцию 30 м.	1		
	Подвижные игры на материале легкой атлетике: прыжки, бег.	1		
	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетике: метание и броски.	1		
	Сдача контрольного норматива – бега на 1000 м.	1		
	Подвижные игры на материале легкой атлетике: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Применение корригирующих упражнений	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
Итого		68		

Для обучающихся с ЗПРЗ класс

Разделы программы	Содержание(темы уроков)	Кол-во часов	Коррекционная работа	Воспитательный потенциал уроков
Знания о физической культуре	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики(ИОТ073-21). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом. Дополнительное закрепление материалы с инструкцией, карточкой. Применение яркой наглядности.	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
Физическое совершенствование	<p align="center"><u>Легкая атлетика(8 часов)</u> Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Обучение технике бега с высоким стартом.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.</p> <p>Упражнения в метании мяча в цель с бм. Техника бега на дистанции 30м.</p> <p>Метание малого мяча на дальность места.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости).</p> <p>Сдача контрольного норматива – бега 1000м.</p> <p align="center"><u>Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу(ИОТ068-21). Передача мяча в парах.</p> <p>Ведение мяча на месте(постановка кисти).</p> <p>Повторение техники ведения мяча на месте. Броски мяча в корзину.</p> <p>Обучение ведению мяча в движении шагом.</p>	1	Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>Умение не создавать конфликты и не ходить входы из спорных</p>

	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1		ситуаций.
	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		
Знания о физической культуре	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом. Дополнительное закрепление материалы с инструкцией, карточкой. Применение яркой наглядности.	- знание истории физической культуры своего народа
Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики (12 часов): Инструктаж по охране труда на уроках по гимнастике (ИОТ 070-21). Строевые действия в шеренге и колонне.	1	Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала. Дробление большого задания на этапы.	- формирование мотивации к занятиям гимнастикой и качественному выполнению упражнений; - умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Создание климата психологического комфорта. Поэтапное разъяснение упражнения или задания.	
	Акробатические упражнения: обучение 2-3 кувырка слитно.	1	Осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока.	
	Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках и прогнувшись.	1	Повторение обучающимися инструкций к выполнению задания.	
	Акробатические упражнения: обучение техники гимнастического моста из положения лежа.	1	Предоставление дополнительного времени для завершения задания.	
	Повторение техники акробатических упражнений.	1	Коррекция нарушений общего физического развития.	
	Опорный прыжок на горку матов. Лазание по канату.	1		
	Совершенствование техники акробатических упражнений. Соскок с матов с взмахом рук (опорный прыжок).	1		
	Совершенствование техники опорного прыжка на горку матов. Прыжки через скакалку.	1		

	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1		гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству - умение использовать полученные знания.
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1		
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание и силу.	1		
	<u>Подвижные игры</u> Подвижные игры разных народов.	2		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз).	
Знания о физической культуре	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.	1	Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом. Дополнительное закрепление материала с инструкцией, карточкой.	- развитие мотивов учебной деятельности.
Физическое совершенствование	<u>Лыжные гонки (13 часов):</u> Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки (ИОТ 074-21). Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.	- формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений
	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнение техники ступающего шага.	1		
	Обучение технике передвижения на лыжах скользящим шагом спалками.	1		
	Отработка навыков в подъемах и спусках. Выполнение техники подъема на склон ступающим шагом.	1		
	Обучение технике торможения плугом. Закрепление техники скользящего шага спалками.	1		

Повторение техники торможения. Выполнение	1	
---	---	--

	техники подъема на склон лесенкой.			
	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1		
	Прохождение в медленном темпе до 1000м.	1		
	Упражнения на выносливость и координацию. Спуски с горы в средней стойке.	1		
	Совершенствование техники торможения плугом.	1		
	Совершенствование техники передвижения на лыжах, подъемов и спусков.	1		
	Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции 1000м.	1		
	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1		
	<u>Плавание:</u> Плавание как жизненно важная способность передвижения человека.	2		- умение использовать полученные знания.
	<u>Спортивные игры (футбол) – 4 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по футболу (ИОТ 077-21). Удар по катящемуся мячу.	1	Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом. Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
	Ведение мяча. Остановка мяча.	1		
	Подвижные игры на материале футбола.	2		
Знания о физической культуре	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Использование дополнительных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнения заданий.	- умение определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
Физическое совершенствование	<u>Спортивные игры (баскетбол) – 4 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу (ИОТ 068-21). Повторение техники ведения мяча.	1	Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом.	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении шагом.	1	Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - использование упражнений, которые требуют минимального затрат времени; - показ выполнения заданий.	- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - умение работать в команде
	Техника передачи мяча от груди на месте. Броски мяча в корзину.	1		
	Подвижные игры на материале баскетбол (эстафета с ведением баскетбольного мяча).	1		
Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Повторение обучающимися инструкций к выполнению задания - сокращению задания, направленные на усвоение ключевых понятий.	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками
Физическое совершенствование	Легкая атлетика (10 часов): Инструктаж по охране труда на уроке по легкой атлетике (ИОТ 073-21). Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.	- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой и качественному выполнению упражнений
	Прыжковые упражнения в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1		
	Выполнение техники прыжка, в высоту с прямого разбега, согнув ноги.	1		
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами (сидя на полу).	1		
	Беговые упражнения из разных исходных положений. Челночный бег.	1		
	Обучение технике метания мяча на дальность. Выполнение бега на короткую дистанцию 30 м.	1		
	Подвижные игры на материале легкой атлетике: прыжки, бег.	1		
	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетике: метание и	1		

	броски.			
	Сдача контрольного норматива – бег на 1000 м.	1		
	Подвижные игры на материале легкой атлетике: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Применение коррекционных упражнений	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
Итого		68		

Для обучающихся с ЗПР 4 класс

Разделы программы	Содержание (темы уроков)	Кол-во часов	Коррекционная работа	Воспитательный потенциал уроков
Знания о физической культуре	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетике (ИОТ 073-21). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Дополнительное закрепление материалы с инструкцией, карточкой. Применение яркой наглядности.	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
Физическое совершенствование	<u>Легкая атлетика (8 часов)</u> Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений.	1	Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудности в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
	Высокий старт с последующим ускорением. Беговые упражнения.	1		
	Совершенствование техники бега на 30 м высокого старта.	1		
	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1		

Упражнения в метании малого мяча. Техника бега на дистанции 60 м.	1	
---	---	--

	Формирование навыков бега и прыжков. Выполнение метания малого мяча с места.	1		
	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости).	1		
	Сдача контрольного норматива – бега на 1000 м.	1		
	<u>Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу (ИОТ 068-21). Ловля и передача мяча.	1		
	Ведение мяча по прямой линии. Броски мяча в корзину.	1		
	Выполнение техники ловли и передачи мяча.	1		
	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1		
	Выполнение техники ведения мяча по прямой линии.	1		
	Подвижные игры на материале баскетбола.	1		
Знания о физической культуре	Связь физической культуры с трудовой и общественной деятельностью.	1	Подготовительные упражнения; - постоянное повторение и закрепление материала; - использование наглядности и связь с жизнью	- развитие мотивов учебной деятельности.
Физическое совершенствование	<u>Гимнастика с основами акробатики (12 часов):</u> Инструктаж по охране труда на уроках по гимнастике (ИОТ 070-21). Выполнение строевых команд.	1	Подготовительные упражнения; - постоянное повторение и закрепление материала;	- формирование мотивации к занятиям гимнастикой и качественному выполнению упражнений;
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	- использование наглядности и связь с жизнью.	- умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий;
	Акробатические упражнения: кувырки вперед.	1	Отработка основных умений и навыков осуществляется	- формирование творческого отношения к выполнению
	Акробатические упражнения: обучение техники	1	на большом числе сложных,	

	кувырканазадвгруппировке.		доступныхучащимсяупражнений.Втожевремяэто не означает монотонной искусной деятельности, так каккурс наполняется заданиями,разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять получаемые знаниявбольшоммногообразии ситуаций.	заданий. - воспитание российскойгражданской идентичности:патриотизма, уважениякОтечеству - умениеиспользоватьполучаемыезнания.
	Акробатическиеупражнения:перекатомназад стойканалопаткахпрогнувшись.	1		
	Акробатическиеупражнения:мостспомощьюи самостоятельно.Лазаниепоканату.	1		
	Обучениеакробатическойкомбинации.	1		
	Совершенствованиетехникиакробатическихупражнений. Обучениетехникиопорного прыжкасразбегачез козлавширину.	1		
	Совершенствованиетехникиопорногопрыжка. Прыжкичерезскакалку.	1		
	Сдачаконтрольногоупражненияпотеме «Акробатическаякомбинация».	1		
	Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера.Выполнениетехникиопорного прыжка.	1		
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованиемупражненийнавниманиеи силу.	1		
	<u>Подвижныеигры</u> Подвижныеигры разныхнародов.	2		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексыдыхательныхупражнений. Гимнастика дляглаз.	1		
Знания о физическо й культуре	Физическая нагрузка и ее влияние наповышениечастотысердечныхокращений.	1	Подготовительные упражнения; - постоянное повторение изакреплениематериала; - использованиенаглядностииисвязьсжизнью	- умениеиспользоватьполучаемыезнания.

Физическое совершенствование	<u>Лыжные гонки (13 часов):</u> Инструктаж по охране труда на уроках полыжной подготовки (ИОТ074-21). Передвижение на лыжах.	1	Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.	- формирование мотивации занятия лыжной подготовкой и качественному выполнению упражнений
	Обучение технике попеременного двухшажного хода палками.	1		
	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Торможение плугом.	1		
	Обучение технике одновременного двухшажного хода палками.	1		
	Повторение техники лыжных ходов. Поворот переступанием в движении.	1		
	Обучение технике подъема на склон полулочкой.	1		
	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1		
	Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	1		
	Упражнения на выносливость и координацию. Выполнение техники спуска со склона в средней стойке.	1		
	Лыжные ходы. Выполнение техники подъема на склон полулочкой.	1		
	Совершенствование техники передвижения на лыжах, подъемов и спусков.	1		
	Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции 1000 м.	1		
Эстафеты в передвижении на лыжах.	1			
<u>Плавание:</u> Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	2		- умение использовать полученные знания.	
<u>Спортивные игры (футбол) – 4 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках по футболу (ИОТ077-21). Удар по катящемуся	1	Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных	- развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных	

	мячу.		задания, не сообщая об этом.Использованиедополнительныхвспомогательных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнениязаданий.	ситуациях
	Ведениямяча.Остановкамяча.	1		
	Подвижныеигрынаматериалефутбола.	2		
Знания офизическо йкультуре	Характеристика основных физических качеств:силы,быстроты,выносливости,гибкости иравновесия.	1	Подготовительные упражнения; -постоянное повторение изакреплениематериала; -использованиенаглядностии связьсжизнью	- умение определять видыфизических упражненийиприменять их в повседневнойжизни.
Физическое совершенство	<u>Спортивные игры (баскетбол) – 4 часов:</u> Инструктаж по охране труда на уроках побаскетболу(ИОТ 068-21).Обучениетехники ведениямячабегом.	1	Применение яркойнаглядности. Выполнение облегченныхзадания, не сообщая об этом.Использованиедополнительныхвспомогательных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнениязаданий.	- развитие навыковсотрудничества со сверстниками ивзрослыми в разных социальныхситуациях; - умениеисоздаватьконфликтыи находить выходы из спорныхситуаций; - умениеработатьвкоманде
	Повторениетехники ведениямячав беге. Передачи отгрудинаместе.	1		
	Совершенствоветехникиведениямячав беге.Броскимячав корзинуснизу.	1		
	Подвижные игры на материале баскетбол (эстафетасведениембаскетбольногомяча).	1		
Знания офизическо йкультуре	Всероссийский физкультурно-спортивныйкомплекс «Готовктрудиобороне».	1	Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками

Физическое совершенствование	<u>Легкая атлетика (10 часов):</u> Инструктаж по охране труда на уроке по легкой атлетике (ИОТ073-21). Обучение прыжков в высоту с бокового разбега.	1	Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудности в обучении, оказания индивидуальной помощи учащимся. Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.	- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой и качественному выполнению упражнений
	Повторение техники прыжков в высоту с бокового разбега.	1		
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами (сидя на полу).	1		
	Совершенствование техники прыжков в высоту с бокового разбега.	1		
	Беговые упражнения из разных исходных положений. Выполнение бега на короткую дистанцию 30 м.	1		
	Обучение техники метания мяча на дальность с разбега. Подвижные игры на материале легкой атлетике: прыжки, бег.	1		
	Повторение техники метания мяча на дальность с разбега. Выполнение бега на короткую дистанцию 60 м.	1		
	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетике: метание и броски.	1		
	Сдача контрольного норматива – бег на 1000 м.	1		
Подвижные игры на материале легкой атлетике: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Применение корригирующих упражнений	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
Итого		68		

Дистанционные ресурсы.

Учебник:

1– 4класс– ЛяхВ.И.Физическаякультура1-4класс –М.: Просвещение,2017г.(ШколаРоссии)

<https://resh.edu.ru/https://uchi.ru>
[/https://education.yandex.ru/https://interneturok.ru/https://infourok.ru/](https://education.yandex.ru/https://interneturok.ru/https://infourok.ru/)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 11.05.2021 по 11.05.2022