

Приложение к

адаптированной основной общеобразовательной программе
-адаптированной образовательной программы
начального общего образования МАОУ СОШ № 92

Адаптированная рабочая программа для обучающихся ТНР 5.1 по учебному предмету «Физическая культура»

Адаптированная рабочая программа для обучающихся ТНР 5.1 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), рабочей программы начального 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»:
– формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основные задачи реализации содержания:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребности и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитарности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- 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;

Личностные результаты освоения АООП НОО.

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения АООПНОО.

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

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

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

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

Предметные результаты освоения АООПНОО с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ТНР предметные результаты должны отражать:

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

сформированность понятия о тренировке тела;

овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни";

знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении

здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены;

умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;

овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

б) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.);

умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

«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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Особенности детей ТНР5.1

Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Наряду с соматической ослабленностью и замедленными развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной инструкции. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол попеременным чередованием; прыжки на правой или левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам. По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. Постепенно сформированности двигательных навыков у детей с нарушениями речи отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей и типичного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи и вовремя для определения их компенсаторного фона.

Правила работы (коррекционная работа)

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей ТНР5.1 является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, в возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического

развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способствующего дозированию 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 ТНР 5.1 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 и сохранения функций, создавая современную устойчивую долговременную компенсацию. Образовательный маршрут обучающегося ТНР 5.1 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 занятий.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку ТНР 5.1 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. Не концентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения.

<p>2.4.</p>	<p>Учет работоспособности и особенностей психофизического развития обучающихся с ОВЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - замедленность темпа обучения - упрощение структуры учебного материала - рациональная дозировка на уроке 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, направленное на усвоение ключевых понятий - сокращенные тесты, направленное 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
<p>2.5.</p>	<p>Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - предоставление краткого содержания глав учебников; - использование учетных карточек для записи главных тем; - предоставление учащимся списка вопросов для обсуждения прочитанного 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.	<p>Охранительный режим:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 теоретических контрольно-оценочных работ по учебным предметам оцениваются в процентном отношении к максимально возможному количеству баллов, выставляемому за работу:

- оценка «удовлетворительно» – выполнено от 29% до 50% заданий;
- оценка «хорошо» – выполнено от 51% до 70% заданий;
- оценка «отлично» – выполнено от свыше 71% заданий.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинаций.

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;
- тестирование физических показателей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для обучающихся ТНР5.11 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Знания физической культуры	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовь трудю обороне».</p>	<p>Упрощение структуры учебного материала П применение яркой наглядности.</p> <p>Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз).</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания</p>
2.	Физическое совершенствование	<p>Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.</p> <p>Прыжки со скалкой. Передвижение по гимнастической стенке, элементы лазанья и перелезания, переползания.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением; челночный бег.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: метание малого мяча с места вертикальную цель на дальность.</p>	<p>Упрощение структуры учебного материала, замедленность и темп обучения.</p> <p>Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала.</p> <p>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</p> <p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания.</p> <p>Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.</p>

	<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег; упражнения на координацию, выносливость и координацию.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных заданий.</p>
--	--	--

Для обучающихся ТНР 5.12 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Знания физической культуры	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p>	<p>Применение яркой наглядности. Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз).</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания</p>

		<p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовь труду обороне».</p>	
<p>2.</p>	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: метание малого мяча в вертикальную цель на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы.</p> <p>Подвижные спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.</p>	<p>Упрощение структуры учебного материала, замедленность и темп обучения.</p> <p>Рациональная дозировка материала содержания учебного материала.</p> <p>Создание климата психологического комфорта. Поэтапное разъяснение упражнения или задания. Осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока.</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания.</p> <p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Выполнение облегченных заданий, несообщая об этом.</p> <p>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>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>

	<p>На материал лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материал лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материал спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	
--	---	--

Для обучающихся ТНР5.1 3 класс

№ п/п	Раздел программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Знания физической культуре	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовь трудю обороне».</p>	<p>Выполнение облегченных задания, несообщая об этом.</p> <p>Дополнительное закрепление материала с инструкцией, карточкой.</p> <p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).</p> <p>Использование дополнительных вспомогательных приемов средств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - памятки; - образцы выполнения заданий. Повторение обучающимся инструкций к выполнению задания

			-сокращение задания, направленные на усвоение ключевых понятий.
2.	Физическое совершенствование	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.</p> <p>Опорный прыжок: опорный прыжок на горку матов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки с скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу.</p>	<p>Рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала.</p> <p>Дробление большого задания на этапы. Создание климата психологического комфорта. Поэтапное разъяснение упражнения или задания.</p> <p>Осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока.</p> <p>Повторение обучающими инструкций в выполнении задания.</p> <p>Предоставление дополнительного времени для завершения задания.</p> <p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Выполнение облегченных задания, не сообщая об этом.</p> <p>Использование дополнительных вспомогательных приемов средств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - памятки; - использование упражнений, которые требуют минимального затрат времени; - показ выполнения заданий. <p>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>

	<p>На материал лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материал лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материал спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	
--	--	--

Для обучающихся ТНР5.14 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Знания физической культуры	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовь к труду и обороне».</p>	<p>Подготовительные упражнения;</p> <p>- постоянно повторение и закрепление материала;</p> <p>- использование наглядности и связь с жизнью</p> <p>Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся</p>
2.	Физическое совершенствование	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Подготовительные упражнения;</p> <p>- постоянно повторение и закрепление материала;</p> <p>- использование наглядности и связь с жизнью.</p>

	<p>Гимнастика основами акробатики Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высококикстарт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: метание малого мяча с места на дальность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Подвижные и спортивные игры</p> <p>На материале гимнастики основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе несложных, доступных учащимся упражнений. В то же время это не означает монотонной и скучной деятельности, так как курс наполняется заданиями, разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять полученные знания в большом многообразии ситуаций.</p> <p>Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудности в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся.</p> <p>Применение яркой наглядности.</p> <p>Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом.</p> <p>Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - памятки; - образцы выполнения заданий. <p>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>
--	---	---

		На материале спортивных игр: Футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры разных народов.	
--	--	---	--

Дистанционные ресурсы.

Учебник:

1–4 класс – Лях В. И. Физическая культура 1–4 класс – М.: Просвещение, 2017 г. (Школа России)

<https://resh.edu.ru/https://uchi.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