

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

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.1).

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА. Сущность специфических для варианта 6.1 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет, за счёт введения первого дополнительного класса. Данный вариант характеризуется усилением внимания к формированию у обучающихся с НОДА полноценных социальных (жизненных) компетенций; коррекции недостатков в психическом и (или) физическом развитии, оказанию помощи в освоении содержания образования и формированию готовности к продолжению образования на последующей ступени основного общего образования.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является предметом обязательной части учебного плана МАОУ СОШ №92, входит в образовательную область «Физическая культура».

Основная цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»: – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности по средством освоения двигательной деятельности.

Основные задачи реализации содержания:

- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями 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, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- -коррекция техники основных движений – ходьба, бег, плавание, прыжков, перелазания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и т.д.
- -коррекция и развитие координационных способностей- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты, реагирование на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности,

точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.

- -координация и развитие физической подготовленности, мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости выносливости, подвижности в суставах;
- -компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движения за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- -профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- -коррекция и развитие сенсорных систем, дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению: развитие зрительной и слуховой памяти ; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям, дифференцировки тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.
- -коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения , эмоционально-волевой сферы и т.п.

Ожидаемый результат:

- 1.Повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ, через коррекцию физического развития.
- 2.Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образ жизни.

II. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

Учебный материал составлен с учетом физического развития, соматического состояния обучающихся с НОДА. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях обучающихся и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для обучающихся с НОДА разработаны таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование , развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по адаптивной физической культуре используются физические упражнения, которые направляют на расслабление статичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений , равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующие порочные позы и деформации, а также улучшающие функционального состояния опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значения имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре большого полушария мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижения напряжения соответствующих мышц.

В уроки с обучающимися с НОДА необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранения равновесия и нормализации подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях- стоя, сидя ,лежа. Так же полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические

рефлексы. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а так же с изменением ритма и темпа выполнения.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с НОДА играют важную роль.

- оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- способствование укреплений тканей и органов в организме обучающегося;
- активизирование ослабленных мышц;
- борьба с искривлением позвоночного столба;
- улучшение метаболизма и других процессов обмена;
- активизация процессов головного мозга, ускорение кровообращения.

Рабочая программа характеризуется:

- 1) Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режимах учебного дня, а так же в условиях активного отдыха и досуга.
- 2) Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержания уроков учебного материала с учетом характера и специфика заболевания обучающегося, особенностей его индивидуального физического развития и подготовленности, а так же материально-технической оснащенности образовательной деятельности.
- 3) Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности обучающихся. Со стороны учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервал отдыха иногда в два раза больше по сравнению со здоровыми обучающимися и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения.

Занятия адаптивной физической культурой направлены на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающегося, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирования культуры здоровья.

III. Описание места учебного предмета «Физическая культур (адаптивная физическая культура)» в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культур (адаптивная физическая культура)» входит в обязательную часть учебного плана.

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №92 учебный предмет «Физическая культур (адаптивная физическая культура)» изучается в 1 и первом дополнительном классе по 3 часа в неделю.

В 1 классе и первом дополнительном классе на изучение учебного предмета отводится по 99 часов в год, во 2 по 3 классах – по 102 часа в год (3 часа в неделю). В 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю)

Общий объем учебного предмета составляет 470 часов.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культур (адаптивная физическая культура)»

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

патриотизм (любовь к России; к своему народу; к своей малой родине; служению отечества)

гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество)

личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство , любовь к жизни и человечеству, мудрость , способность к личному и нравственному выбору);

честь;

достоинство;

свобода, социальная солидарность(свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);

семья (любовь и верность , здоровье достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

любовь (к близким друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам):

дружба;

здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

труд и творчество (уважение к труду, творчество и сознание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор , смысл жизни, эстетическое развитие);

природа (жизнь , родная земля, заповедная природа, планета Земля)

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культур (адаптированная физическая культура)»

Освоение программы, обеспечивает достижение обучающимися с НОДА трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных.*

Личностные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, включающие: овладение жизненной компетенцией, обеспечивающей готовность к вхождению обучающегося в более сложную социальную среду, социально значимые ценностные установки обучающихся, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

3) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;

- 4) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 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;
- 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 рабочей программы включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями, способность решать учебные и жизненные задачи, которые отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 9) 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;
- 10) овладение навыками смыслового чтения текстов, доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической

деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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

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

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

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

VI. Содержание учебного предмета «Физическая культур (адаптированная физическая культура)»

Знания о физической культуре

Адаптивная физическая культура. Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел **«Прикладные Упражнения»** направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс (5-ый год обучения)

Разделы программы	Содержание (темы уроков)	Кол-во часов	Коррекционная работа	Воспитательный потенциал уроков
Знание о физической культуре	Инструктаж по охране труда на уроках по легкой атлетике(ИОТ 037-21). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды обуви и инвентаря.	1	Дополнительное закрепление материала с инструкцией карточкой. Применение яркой наглядности.	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.
Физическое совершенствование	Легкая атлетика (8часов)	1	Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимся на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
	Беговые упражнения.	1		
	Метание малого мяча на дальность.	1		
	Совершенствование техники бега.	1		
	Формирование навыков ходьбы и бега.	1		
	Упражнения в метании малого мяча.	1		
	Выполнение метания малого мяча с места.	1		
	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1		
	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1		
	Плавание (7часов)	1		
	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1		
	Паралимпийское плавание.	1		
Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй.	1			
Упражнения для разучивание техники гребковых движений способом баттерфляй.	1			
Движение рук и ног при плавании способом баттерфляй.	1			

	Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй.	2		
Знания о физической культуре	Связь физической культуры с учебной и трудовой деятельности.	1	Подготовительные упражнения; -постоянное повторение и закрепление материала; -использование наглядности и связь жизнью.	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
Физическое совершенствование	Гимнастика (12 часов): Инструктаж по охране труда на уроках по гимнастике (ИОТ 070-21).Выполнение строевых команд.	1	Подготовительные упражнения; -постоянное повторение и закрепление материала; -использование наглядности и связь с жизнью. Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе несложных, доступных учащимся упражнений. В тоже время это не означает монотонной и скучной деятельности, так как курс наполняется заданиями, разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять получаемые знания в большом многообразии ситуаций.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
	Основные исходные положений.	1		
	Смена исходных положений лежа.	1		
	Основные движения из положений лежа, смена направления.	1		
	Строевые упражнения.	1		
	Лазание.Перелезание.	1		
	Акробатические упражнения.	1		
	Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1		
	Упоры, стойка на коленях.	1		
	Упражнения в равновесии.	1		
	Передвижения по гимнастической стенке.	1		
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
	Подвижные игры Организация и проведения подвижных игр.	2		

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
Знание о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Подготовительные упражнения; - постоянное повторение и закрепление материала; - использование наглядности и связь с жизнью.	- умение использовать получаемые знания.
Физическое совершенствование	Раздел «Прикладные упражнения» Построение и перестроение (10 уроков).	1	Устранение неточностей движения в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
	Ходьба и бег.	1		
	Передвижения при помощи технических средств (ходунки, коляска).	1		
	Перелезание и переползание.	1		
	Ритмические упражнения.	1		
	Танцевальные упражнения.	1		
	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
	Упражнения с малыми мячами.	1		
	Упражнения с флажками.	1		
	Упражнения с обручами.	1		
	Плавание Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.	2		
	Способы физической культуры (7 часов). Составление режима дня.	1		
	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1		
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1			

	Развития основных физических качеств.	1		
	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка).	1		
	Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	2		
Знание о физической культуре	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Подготовительные упражнения; -постоянное повторение и закрепление материала; -использование наглядности и связь с жизнью.	-умение определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
Физическое совершенствование	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1	Подготовительные упражнения; -постоянное повторение и закрепление материала; -использование наглядности и связь с жизнью.	-умение определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		
	Развитие координационных способностей.	1		
	Упражнения для формирования стопы.	1		
Знание о физической культуре	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	Подготовительные упражнения; -постоянное повторение и закрепление материала; -использование наглядности и связь с жизнью.	-умение использовать получаемые знания.
Физическое совершенствование	Легкая атлетика (9 уроков)		Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимся на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся.	-формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой и качественному выполнению.
	Ходьба.	1		
	Беговые упражнения.	1		
	Упражнения в метании малого мяча.	1		
	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1		
	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
	Формирование навыков ходьбы и бега.	1		
Совершенствование техники бега.	1			

	Выполнение метания малого мяча с места.	1		
	Метание малого мяча на дальность.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика для глаз. Комплекс дыхательных упражнений.	1	Применение корригирующих упражнений.	-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
Итого		68		

VIII. 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