

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 4.2 АООП НОО для слабовидящих обучающихся), а также Федеральной программы воспитания.

Данный вариант стандарта предполагает пролонгированные сроки обучения: **5 лет (1-5 классы).**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

***Целью*** учебной программы по адаптивной физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета « Адаптивная физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных***задач:***

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

**Коррекционные задачи:**

* создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
* формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
* формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
* коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
* коррекция скованности и ограниченности движений;
* развитие мышечно-суставного чувства;
* развитие координационных способностей, согласованности движений;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Программа состоит из трех разделов: «**Знания о физической культуре**» (информационный компонент); «**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент); «**Физи­ческое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагоги­ческие основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Дан­ный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из про­граммных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении прак­тического материала школьных программ, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения рас­пределяются по соответствующим темам программы: «Гимнас­тика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжные гонки»; «Общеразвивающие упражнения». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, орга­низацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигатель­ной деятельности, предусматривает обучение школьников эле­ментарным умениям самостоятельного контроля за своим физи­ческим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

В программу внесены уроки теоретической и практической направленности по включению их в процесс физической подготовки; для обучающихся подготовительной и специальной групп здоровья снижены нормативы, разработаны специальные упражнения для укрепления здоровья.

В случае отсутствия снежного покрова раздел «Лыжная подготовка» заменяется на освоение игры «шоудаун).

**Место учебного предмета**

**«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура»

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 1 по 5 классы (5 лет) по 3 часа в неделю, из них в I классе – 99 ч, а со II по 5 класс – по 102 ч ежегодно . Общий объём часов составляет 504 часа.

#### Характеристика психического и физического развития слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста

Для слабовидящих обучающихся характерно: снижение общей и зрительной работоспособности, замедленное формирование предметно-практических действий, замедленное овладение двигательными действиями. Это обусловлено нарушением взаимодействия зрительной и глазодвигательной систем, снижением координации движений, их точности, замедленным темпом формирования зрительного образа, трудностями зрительного контроля; затруднением выполнения зрительных заданий, требующих согласованных движений глаз, многократных переводов взора с объекта на объект; трудностями в овладении спортивными и подвижными играми с мячом, навыками метания на дальность и в цель, выполнении заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

Слабовидящим характерны затруднения: в овладении пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов; в возможности дистантного восприятия и развития обзорных возможностей; в темпе зрительного анализа.

Для слабовидящих обучающихся характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

У слабовидящих отмечается снижение уровня развития мотивационный сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения); при определенных условиях воспитания у них могут сформироваться следующие негативные качества личности: недостаточная самостоятельность, безынициативность, иждивенчество

#### Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слепых обучающихся, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты**

Личностными результатами изучения курса являются:

-понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для обретения самостоятельности, мобильности и независимости;

-формирование самооценки с осознанием своих возможностей в сфере адаптивной физической культуры;

-формирование умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;

-принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культурой;

-ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

-стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;

-овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;

-формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов.

**Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД**:

-понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры;

-понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;

-принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;

-выполнять под руководством учителя учебные действия в практическом и теоретическом плане;

-осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

**Познавательные УУД**:

-придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

-осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;

-оценивать правильность при выполнении упражнения;

-использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

-активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

-овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

-формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;

-выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

-развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

-использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

**Коммуникативные УУД**:

-принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели -работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, --анализировать ход и результаты проделанной работы;

-задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;

-слушать и понимать речь других;

-договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

**Предметные результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):  - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;  - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,  подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;  - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;  - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;  - называет индивидуальные основы личной гигиены;  - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. |
| **Способы физкультурной деятельности** | Самостоятельные занятия.  Самостоятельные игры и развлечения. | Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;  - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);  - соблюдает правила игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Организующие команды и приемы. | Выполняет упражнение с опорой на визуальный план;  - выполняет простые перестроения в шеренге;  - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;  - удерживает статическую позу в течение 10 секунд;  - знает простые пространственные термины. |
|  | Акробатические упражнения.  Акробатические комбинации. | Изучает порядок выполнения упражнений по видеоматериалу с последующим анализом;  - выполняет упражнение фрагментарно с предварительным словесным пояснением и последующим сопровождением педагогом одновременного выполнения упражнения;  - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения;  - удерживает статичную позу несколько секунд;  - придерживается одного темпа и ритма при выполнении ритмических упражнений;  - участвует в организации рабочего места. |
|  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине.  Гимнастическая комбинация.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Общеразвивающие упражнения. | Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - включает в работу нужные мышцы групп (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  - знает назначение спортивного инвентаря;  - умеет работать с тренажерами;  *-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполняет упражнения для  развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Легкая атлетика** | Ходьба.  Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Броски.  Метание.  Развитие скоростных способностей.  Развитие выносливости. | Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;  - передвигаются по спортивному залу за лидером;  - по опознавательным знакам на футболках (желтые фосфоресцирующие значки) контролируют расположение других обучающихся в спортивном зале;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  *-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. |
|  | Общеразвивающие упражнения.  Развитие координации.  Развитие скоростных способностей.  Развитие выносливости.  Развитие силовых способностей. | Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - знает простые алгоритмы выполнения упражнений и следует им;  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  - знает назначение спортивного инвентаря, свойства;  - умеет работать с тренажерами;  *-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатики.  На материале легкой атлетики.  На материале лыжной подготовки.  На материале спортивных игр. | Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - ориентируется во время игры в пространстве зала с помощью зрительных, тактильных ориентиров;  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - знает назначение спортивного инвентаря;  - включается в игровую деятельность;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  - принимает правила игры, следует им. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки.  Общеразвивающие упражнения.  Развитие координационных способностей.  Развитие выносливости. | Самостоятельно строится в шеренгу;  - знает правила техники безопасности;  - выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;  - выполняет упражнение с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);  - ориентируются на бегущего на один шаг впереди ребенка;  - передвигаются на лыжах со страховкой;  - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;  - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);  - взаимодействует в игре со сверстниками. |

## **1 КЛАСС**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять строевые упражнения;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину сместа способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол ; волейбол; футбол.

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

характеризовать причины появления травм на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

выполнять прыжок в длину с места ;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **5 КЛАСС**

К концу обучения в пятом классе обучающийся научится:

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Содержание программы**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Из истории физической культуры** История возникновения адаптивной физической культуры и первых соревнований

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие .** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей:

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.

*Упражнения на низкой перекладине.* Висы. Перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*

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

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; дляразвития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом, набивными мячами; упражнения на равновесие; лазание и перелезание; упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом, набивными мячами; упражнения на равновесие; лазание и перелезание; упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

*Развитие гибкости.* Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

*Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные игры.****На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

*Спортивные игры(элементы). Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол (элементы):* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол (элементы):* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); преодоление полос препятствий, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха);.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега; передача набивного мяча (1—2 кг) , по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме небольшой интенсивности.

**Структура курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **Классы** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Основы знаний** | В процессе уроков | | | | |
| **Способы деятельности** | В процессе уроков | | | | |
| **Физическое**  **совершенствование:** |  | | | | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лёгкая атлетика | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 22 | 22 | 20 | 20 | 20 |
| Подвижные и спортивные (элементы) игры | 33 | 36 | 34 | 34 | 34 |
| **Всего** | **99** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**1 класс.**

**Знания об адаптивной физической культуре**

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

АФК как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

**Из истории физической культуры.** Что такое адаптивная физическая культура. Возникновение адаптивной физической культуры.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** Как возникли физические упражнения.

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные занятия***. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки

***Самостоятельные игры и развлечения***. Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Комплекс упражнений утренней зарядки № 1

**Физическое совершенствование.**

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика* *с основами* *акробатики.*** *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

*Акробатические комбинации.* Фрагменты акробатических комбинаций из изученных элементов.

*Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д)*

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

Корригирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Медленный бег. Бег с ходьбой.Бег с преодолением препятствий.

*Прыжковые упражнения*: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Ступающий шаг.

***Подвижные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

***Спортивные игры (элементы****).* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу. *Баскетбол*: передачи и ловля мяча. *Волейбол:* передача волейбольного мяча в парах.

***Общеразвивающие физические упражнения.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости.

**2 класс**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви, инвентаря

***Из истории физической культуры.*** Как возникли первые соревнования Как появились упражнения с мячом. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Что такое физические упражнения

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия** Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений утренней зарядки с предметами.

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*: седы. упоры, группировки стойка на лопатках с согнутыми ногами

*Акробатические комбинации.* Фрагменты акробатических комбинаций из освоенных элементов

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (м), на напольном бревне (д)*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке.

*Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Корригирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

***Лёгкая атлетика.*** Ходьба.Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости и направления.

*Беговые упражнения*: бег с ускорением, в разных направлениях, в разном темпе, с преодолением препятствий.

*Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.*

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

*Метание* малого мяча на дальность.

***Лыжные гонки.***Ступающий шаг. Поворот переступанием Скользящий шаг

***Подвижные игры.***

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

***Спортивные игры (элементы).*** *Футбол:* остановка мяча; ведение мяча**.** *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча**.** *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

***Общеразвивающие физические упражнения.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.

**3 класс**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений

**Из истории физической культуры**. Развитие физической культуры с древности

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Виды физических упражнений

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия*.*** Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Самостоятельные игры и развлечения** Организация и проведение физкультминут.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Упражнения на развитие физических качеств. Игры с мячом

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики****:***

*Организующие команды и приёмы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения* перекаты вперёд и назад, седы упоры, группировки; кувырок вперёд, гимнастический мост;

*Акробатические комбинации.* Фрагменты акробатических комбинаций из освоенных элементов.

*Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д)*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке.

Виды ходьбы по гимнастической скамейке :ходьба вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

*Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Корригирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

***Лёгкая атлетика.*** *Ходьба* Ходьба с изменением направления по ориентирам. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по ориентирам. Ходьба в разном темпе. *Прыжковые упражнения.* Прыжки в в длину с места, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, через препятствия, по полоскам, с ноги на ногу, на одной ноге, с высоты, с продвижением вперёд, в стороны.

*Беговые упражнения*. Низкий и высокий старт. Бег с ускорением. Бег в различном темпе и направлении. Бег в чередовании с ходьбой.

*Броски.* Броски набивного мяча

*Метание*. Метание мяча, разных предметов в цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***  Повороты на месте и в движении; торможение «плугом», «полуплугом»

***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости икоординации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

***Спортивные игры (элементы).*** *Футбол:* удары по мячу*,* остановка мяча; ведение мяча**.**

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитиекоординации движений,выносливости и быстроты, силовых способностей.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие координации движений, выносливости.

**4 класс.**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей.

**Из истории физической культуры**. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Характеристика основных физических способностей.

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные занятия.*** Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). Физическая нагрузка. Наблюдение за своим физическим развитием.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил игр

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Упражнения на развитие физических качеств.

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми ногами кувырок вперёд, гимнастический мост

*Акробатические комбинации.* Фрагменты акробатических комбинаций из изученных элементов

*Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д)*

*Гимнастические упражнения прикладного характера* Передвижение по гимнастической стенке.

Корригирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые* упражнения: высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые* упражнения на месте и продвижением вперёд, прыжки в длину с места. Эстафеты. Низкий и высокий старт. Старт с последующим ускорением.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход .спуски. повороты.

***Подвижные игры.***

***Спортивные игры (элементы)***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча друг другу; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол****:***подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

***Общеразвивающие физические упражнения***.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты*.*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости, координации.

**5 класс**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека** Характеристика общих физических способностей.

**Из истории физической культуры**. Особенности современной физической культуры.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.** Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Проведение оздоровительных занятий (прогулок) в режиме дня

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Выбор и подготовка мест для самостоятельных занятий физической культурой

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми ногами, кувырок вперёд и назад, гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Фрагменты акробатических комбинаций из изученных элементов.

*Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д)*

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые* упражнения: высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые* упражнения на месте и в движении, прыжки в длину с места. Бег с изменение темпа и направления. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Техника поворота в движении. Техника двухшажного хода без палок и с палками. Техника спуска в разных стойках..

***Подвижные игры.***

***Спортивные игры (элементы)***

***Футбол:*** удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Баскетбол****:* ведение мяча; броски мяча друг другу; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол:***подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

***Общеразвивающие физические упражнения***.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты*.*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости.

**Критерии оценки учебной деятельности**

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учёт результатов учебной деятельности обучающихся. Оценки выставляются за теоретические знания, за правильное выполнение заданий. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале и в конце каждого года обучающиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости.    Примерные контрольные упражнения для оценки физических качеств:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (девушки); сгибание и разгибание рук в висе стоя на перекладине одной ногой; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; прыжок в длину с места; сила правой и левой рук.

**Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской** группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

**Оценивание обучающихся специальной медицинской группы** При выставлении текущей отметки обучающимся специальной медицинской группы необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцепт в оценивании учебных достижений по физический культуре обучащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной иди корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;

4) постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по адаптивной физической культуре для своего возраста;

5) выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающегося;

4) постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% требуемых на уроках нормативов по адаптивной физической культуре для своего возраста;

5) выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме;

3) продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

4) частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

1) не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3) не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств;

4) не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Материально – техническое обеспечение**

*Для занятий по общей физической подготовке*:

- стенка гимнастическая

- скамейка гимнастическая

-маты гимнастические

- перекладины

Тренажёры и устройства для развития и совершенствования физических качеств:

- велотренажёр

- тренажёр « Лодка»

*Для развития скоростных качеств:*

- « беговая» дорожка»

Для развития скоростно- силовых качеств:

- медболы

- эспандер «Жим»

*Для развития и формирования правильной осанки:*

- палка гимнастическая

- каток гимнастический

- мешочки с песком

*Оборудование для контроля и оценки действий:*

- динамометры кистевые

- рулетка

- свистки судейские

- секундомеры

*Оборудование для занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой:*

- обручи гимнастические

- скакалки гимнастические

- колодки стартовые школьные

- мячи для метания в цель

*Оборудование для занятий подвижными и спортивными (элементы) играми*

- баскетбольные мячи

- волейбольные мячи

- - стол для игры в настольный теннис

- сетки для игры в настольный теннис

- ракетки для игры в настольный теннис

- мячи для игры в настольный теннис

- мячи малые

- флажки для разметки дистанций

- кегли

**Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса**

**Обязательные учебные материалы для ученика**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**Методические материалы для учителя**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Коданёва Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся 1-11классов СМГ», М : Издательский дом Акад. им. Н. Е. Жуковского, 2018.

МаллаевД.М. «Игры для слепых и слабовидящих»

Семёнов Л.А. «Тренажёры и их использование в школах для слепых и слабовидящих детей», ВОС.

Стернина Э.М. « Теория и методика воспитания слепых и слабовидящих школьников»,Ленинградский пединститут им. Герцена.

Шапкова Л.В. «Частные методики АФК», М, Советский спорт

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов [http://schoolcollection.edu.ru](http://schoolcollection.edu.ru/)

Презентации уроков «Начальная школа»: <http://nachalka.info/about/193>

Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru/)

"Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib

Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

Газета "Здоровье детей <http://zdd.1september.ru/>- " <http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических .идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html

  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. [http://portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru/)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**   **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Содержание разделов** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **Раздел 1.** **Знания об адаптивной физической культуре** | | | | |
| 1.1 | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** | АФК как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | В процессе уроков | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; характеризуют основные формы занятий; раскрывают положительное влияние занятий на укрепление здоровья;  - определяют, что такое адаптивная физическая культура |
| **Из истории физической культуры** | Что такое адаптивная физическая культура. Возникновение адаптивной физической культуры |
| **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** | Как возникли физические упражнения |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | **Самостоятельные занятия**. | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки | В процессе уроков | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для формирования правильной осанки |
| **Самостоятельные игры и развлечения.** | Организация и проведение подвижных игр. | В процессе уроков | Участвуют в совместных играх на спортивной площадке. Соблюдают правила игр. Приводят примеры игр. Рассказывают о правильном подборе одежды для игр |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | Комплекс упражнений утренней зарядки | В процессе уроков | Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Называют упражнения. Объясняют пользу зарядки для организма. |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел**  **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | Организующие команды и приёмы | 24 | Выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;- выполняют упражнения с активизацией внимания;- проговаривают порядок выполнения действия шёпотом |
| Акробатические упражнения | Называют основные виды стоек, седов, упоров; - демонстрируют технику выполнения упражнений с помощью педагога |
| Акробатические комбинации | Изучают и выполняют акробатические комбинации по фазам из раннее изученных элементов с помощью педагога; изучение отдельных фаз с последующим их объединением |
| Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д) | Демонстрируют технику выполнения с помощью педагога с дополнительным проговариванием. |
| Гимнастические упражнения прикладного характера | Демонстрируют технику выполнения с помощью педагога.  - выполнение упражнений на статическую организацию движения |
| Общеразвиваюшие упражнения | Выполнение упражнений с различными предметами , упражнений для развития мелкой моторики;- выполняют упражнения в различном темпе |
| Упражнения на развитие физических качеств | Выполняют упражнения с ярким инвентарём;- концентрируют внимание при использовании световых, вибрационных и символических символов; воспроизводят требуемую физическую дозировку |
| 3.2 | Модуль «Лыжная подготовка» | Строевые команды лыжника | 22 | Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров движения;- выполнение упражнения в соответствии со схемой движения; выполнения упражнения по памяти со словесным пояснением учителя |
| Передвижения на лыжах |
| Ступающий шаг. Скользящий шаг. |
| Повороты, торможения |
| 3.3 | Модуль «Легкая атлетика» | Ходьба | 20 | Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров движения;- выполнение упражнения в соответствии со схемой движения; выполнения упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия |
| Беговые упражнения |
| Прыжковые упражнения |
| Броски |
| Метания |
| Общеразвивающие упражнения |
| Развитие физических качеств |
| 3.4 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» | На материале гимнастики с элементами акробатики | 33 | Описание порядка выполнения с последующей демонстрацией и его выполнением; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряжённой речью; - изучение упражнения по карточкам; - выполнение движения в сочетании с другими действиями |
| На материале лёгкой атлетики |
| На материале лыжной подготовки |
| На материале спортивных игр:  футбол  баскетбол  волейбол |
| Итого по разделу | |  | 99 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  | 99 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС** | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Содержание разделов** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **Раздел 1.** **Знания об адаптивной физической культуре** | | | | |
| 1.1 | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** | Правила выполнения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви, инвентаря | В процессе уроков | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам; следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;  - определяют, что такое правила травматизма, одежда, обувь, инвентарь для занятий ; - называют характерные признаки соревнований; - раскрывают назначение первых соревнований с помощью педагога; - объясняют цель и значение упражнений с мячом; - приводят примеры игр с мячом;- пересказывают текст о возникновении Олимпийских игр с помощью наводящих вопросов педагога |
| **Из истории физической культуры** | Как возникли первые соревнования Как появились упражнения с мячом. Зарождение Олимпийских игр древности. |
| **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** | Что такое физические упражнения. |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | **Самостоятельные занятия**. | Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища. | В процессе уроков | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития мышц туловища |
| **Самостоятельные игры и развлечения.** | Организация и проведение подвижных игр. | В процессе уроков | Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья; - используют подвижные игры для развития физических качеств |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | Комплекс утренней зарядки | В процессе уроков | Определяют с помощью педагога, на какие группы мышц предназначено упражнение; называют последовательность упражнений с помощью наводящих вопросов педагога |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел**  **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | Организующие команды и приёмы | 24 | Выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;- выполняют упражнения с активизацией внимания;- проговаривают порядок выполнения действия шёпотом |
| Акробатические упражнения | Называют основные виды стоек, седов, упоров; - демонстрируют технику выполнения упражнений с помощью педагога; демонстрируют технику выполнения седов, упоров, группировок. |
| Акробатические комбинации | Изучают и выполняют акробатические комбинации по фазам из раннее изученных элементов с помощью педагога; изучение отдельных фаз с последующим их объединением |
| Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д) | Демонстрируют технику выполнения с помощью педагога с дополнительным проговариванием. |
| Гимнастические упражнения прикладного характера | Демонстрируют технику выполнения с помощью педагога.  - выполнение упражнений на статическую организацию движения |
| Общеразвиваюшие упражнения | Выполнение упражнений с различными предметами , упражнений для развития мелкой моторики;  - выполняют упражнения в с предметами, без предметов: из разных исходных положений. |
| Упражнения на развитие физических качеств | Выполняют упражнения с ярким инвентарём;- концентрируют внимание при использовании световых, вибрационных и символических символов; воспроизводят требуемую физическую дозировку |
| 3.2 | Модуль «Лыжная подготовка» | Строевые команды лыжника | 22 | Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров движения;- выполнение упражнения в соответствии со схемой движения; выполнения упражнения по памяти со словесным пояснением учителя  - передвигаются на лыжах; - демонстрируют стойку лыжника;- выполняют спуски, подъёмы. |
| Передвижения на лыжах |
| Подъёмы, спуски |
| Повороты, торможения |
| 3.3 | Модуль «Легкая атлетика» | Ходьба | 20 | Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений;-выполняют различные виды ходьбы;-совершенствуют технику раннее изученных прыжковых упражнений;-соблюдают правила техники безопасности при бросках мяча;- демонстрируют технику броска набивного мяча; -выполняют метание малого мяча на дальность и в цель;- выполняют общеразвивающие упражнения и упражнения для развития физических качеств. |
| Беговые упражнения |
| Прыжковые упражнения |
| Броски |
| Метания |
| Общеразвивающие упражнения |
| Развитие физических качеств |
| 3.4 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» | На материале гимнастики с элементами акробатики | 36 | Описание порядка выполнения с последующей демонстрацией и его выполнением; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряжённой речью; - изучение упражнения по карточкам; - выполнение движения в сочетании с другими действиями;- моделируют игровые ситуации. |
| На материале лёгкой атлетики |
| На материале лыжной подготовки |
| На материале спортивных игр:  футбол  баскетбол  волейбол |
| Итого по разделу | |  | 102 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  | 102 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС** | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Содержание разделов** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **Раздел 1.** **Знания об адаптивной физической культуре** | | | | |
| 1.1 | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений | В процессе уроков | Слушают материал педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические упражнения с заданными параметрами;- пересказывают текст по истории развития физической культуры древности;- приводят примеры комплекса упражнений и их влияние на организм человека. |
| **Из истории физической культуры** | Развитие физической культуры с древности |
| **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** | Виды физических упражнений |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | **Самостоятельные занятия**. | Выполнение простейших закаливающих процедур | В процессе уроков | Объясняют правила закаливания способом «обливание»;- объясняют правила закаливания с помощью душа; - соблюдают требования безопасности при проведении закаливающих процедур |
| **Самостоятельные игры и развлечения.** | Организация и проведение зарядки, физкультминут | В процессе уроков | Характеризуют последовательность выполнения зарядки, физкультминут; - приводят примеры ; - демонстрируют технику выполнения физкультминут с предметами и без предметов;- объясняют, что такое комплекс упражнений. |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | Упражнения на развитие физических качеств. Игры с мячом | В процессе уроков | Выполняют комплексы упражнений на развитие общих физических способностей; - играют на спортивных площадках; - называют игры с мячом;- соблюдают правила игр. |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел**  **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | Организующие команды и приёмы | 24 | Определяют состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; -знают строевые команды и определения при организации строя; - - понимают и раскрывают основные безопасные принципы поведения на уроках адаптивной физической культуры |
| Акробатические упражнения | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений |
| Акробатические комбинации | Изучают и выполняют акробатические комбинации по фазам из раннее изученных элементов с помощью педагога; изучение отдельных фаз с последующим их объединением |
| Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д) | Демонстрируют технику выполнения с помощью педагога с дополнительным проговариванием. |
| Гимнастические упражнения прикладного характера | Демонстрируют технику выполнения с помощью педагога.  - выполнение упражнений на статическую организацию движения |
| Общеразвиваюшие упражнения | Выполняют упражнения с ярким инвентарём;- концентрируют внимание при использовании световых, вибрационных и символических символов; воспроизводят требуемую физическую дозировку |
| Упражнения на развитие физических качеств | Выполняют гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использование их выполнение в домашних условиях |
| 3.2 | Модуль «Лыжная подготовка» | Строевые команды лыжника | 20 | Излагают правила подбора лыж, лыжных палок и креплений; демонстрируют технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов; - определяют скорость передвижения на лыжах |
| Передвижения на лыжах |
| Подъёмы, спуски |
| Повороты, торможения |
| 3.3 | Модуль «Легкая атлетика» | Ходьба | 24 | Совершенствуют раннее изученные легкоатлетические упражнения; - соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча- демонстрируют технику броска большого мяча; - соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча;- характеризуют и демонстрируют технику метания малого мяча; выполняют общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие физических качеств |
| Беговые упражнения |
| Прыжковые упражнения |
| Броски |
| Метания |
| Общеразвивающие упражнения |
| Развитие физических качеств |
| 3.4 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» | На материале гимнастики с элементами акробатики | 34 | Участвуют в играх;- регулируют эмоции и управляют ими в игровой деятельности;- взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;- демонстрируют технику выполнения действий и движений в футболе;- выполняют движения, передвижения баскетболиста, ловлю и передачи мяча в баскетболе;- демонстрируют технику движений, передвижений, упражнений с мячом в волейболе |
| На материале лёгкой атлетики |
| На материале лыжной подготовки |
| На материале спортивных игр:  футбол  баскетбол  волейбол |
| Итого по разделу | |  | 102 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  | 102 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС** | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Содержание разделов** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **Раздел 1.** **Знания об адаптивной физической культуре** | | | | |
| 1.1 | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека** | Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей. | В процессе уроков | Раскрывают роль и значение занятий физической культурой в подготовке военных;- характеризуют роль знаменитых людей России в развитии физической культуры;- характеризуют основные физические способности |
| **Из истории физической культуры** | Связь физической с трудовой и военной деятельностью |
| **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** | Характеристика основных физических способностей |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | **Самостоятельные занятия** | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). Физическая нагрузка. Наблюдение за своим физическим развитием | В процессе уроков | Выполняют оздоровительные занятия в режиме дня;- характеризуют основные способы изменения нагрузки;- приводят примеры изменения физической нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения физических упражнений |
| **Самостоятельные игры и развлечения.** | Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил игр | В процессе уроков | Организуют и проводят подвижные игры;- соблюдают правила игры |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | Упражнения на развитие физических качеств. | В процессе уроков | Выполняют упражнения на развитие физических качеств;- регулируют физическую нагрузку; - называют названия физических качеств. |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел**  **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | Организующие команды и приёмы | 24 | Знают правила безопасного поведения на уроках гимнастики ;- выполняют строевые упражнения; - умеют принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов; умеют выполнять простые акробатические упражнения и комбинации, висы на низкой перекладине, на низком напольном бревне, лазание по гимнастической стенке; выполняют общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие физических качеств  Выполняют подводящие упражнения для выполнения кувырков, гимнастического моста в условиях учебной и игровой деятельности;- демонстрируют технику выполнения кувырков, гимнастического моста. |
| Акробатические упражнения |
| Акробатические комбинации |
| Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д) |
| Гимнастические упражнения прикладного характера |
| Общеразвиваюшие упражнения |
| Упражнения на развитие физических качеств |
| 3.2 | Модуль «Лыжная подготовка» | Строевые команды лыжника | 20 | Излагают правила подбора лыж, лыжных палок и креплений; демонстрируют технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов; - определяют скорость передвижения на лыжах |
| Передвижения на лыжах |
| Подъёмы, спуски |
| Повороты, торможения |
| 3.3 | Модуль «Легкая атлетика» | Ходьба | 24 | Совершенствуют раннее изученные легкоатлетические упражнения; - соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча- демонстрируют технику броска большого мяча; - соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча;- характеризуют и демонстрируют технику метания малого мяча; выполняют общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие физических качеств |
| Беговые упражнения |
| Прыжковые упражнения |
| Броски |
| Метания |
| Общеразвивающие упражнения |
| Развитие физических качеств |
| 3.4 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» | На материале гимнастики с элементами акробатики | 34 | Участвуют в играх;- регулируют эмоции и управляют ими в игровой деятельности;- взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;- демонстрируют технику выполнения действий и движений в футболе;- выполняют движения, передвижения баскетболиста, ловлю и передачи мяча в баскетболе;- демонстрируют технику движений, передвижений, упражнений с мячом в волейболе; - называют спортивные игры с мячом; - правила безопасности при игровой деятельности. |
| На материале лёгкой атлетики |
| На материале лыжной подготовки |
| На материале спортивных игр:  футбол  баскетбол  волейбол |
| Итого по разделу | |  | 102 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  | 102 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС** | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Содержание разделов** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **Раздел 1.** **Знания об адаптивной физической культуре** | | | | |
| 1.1 | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.** | Характеристика общих физических способностей. | В процессе уроков | Знакомятся с понятием «физические качества», - рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека; - определяют основные причины травм. |
| **Из истории физической культуры** | Особенности современной физической культуры. |
| **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие** | Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | **Самостоятельные занятия**. | Проведение оздоровительных занятий (прогулок) в режиме дня | В процессе уроков | Называют оздоровительные занятия в режиме дня;- правила занятий; - подбор одежды и обуви зля занятий |
| **Самостоятельные игры и развлечения.** | Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. | В процессе уроков | Организуют и проводят подвижные игры;- соблюдают правила игры; -называют игры;- описывают содержание игр;- соблюдают правила безопасности; - |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | Выбор и подготовка мест для самостоятельных занятий физической культурой | В процессе уроков |  |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел**  **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | Организующие команды и приёмы | 24 | Разучивают правила поведения на уроках гимнастики  и акробатики,- знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; -  наблюдают за выполнением образца разминки,-уточняют последовательность упражнений и их дозировку; - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). |
| Акробатические упражнения |
| Акробатические комбинации |
| Упражнения на низкой перекладине (м), на низком напольном бревне (д) |
| Гимнастические упражнения прикладного характера |
| Общеразвиваюшие упражнения |
| Упражнения на развитие физических качеств |
| 3.2 | Модуль «Лыжная подготовка» | Строевые команды лыжника | 20 | Наблюдают и анализируют образец учителя, -выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом,- сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации) |
| Передвижения на лыжах |
| Подъёмы, спуски |
| Повороты, торможения |
| 3.3 | Модуль «Легкая атлетика» | Ходьба | 24 | Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров движения;- выполнение упражнения в соответствии со схемой движения; выполнения упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия |
| Беговые упражнения |
| Прыжковые упражнения |
| Броски |
| Метания |
| Общеразвивающие упражнения |
| Развитие физических качеств |
| 3.4 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» | На материале гимнастики с элементами акробатики | 34 | Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;  наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол,  разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с пользой подвижных игр на развитие физических качеств; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении. |
| На материале лёгкой атлетики |
| На материале лыжной подготовки |
| На материале спортивных игр:  футбол  баскетбол  волейбол |
| Итого по разделу | |  | 102 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  | 102 |  |