

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Администрации г.о. Самара

МБОУ Школа № 87 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
начальных классов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школы № 87
г.о. Самара

Спирина С.А.

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

Трофименко А.В.

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

Береславская Е.С.

Приказ № 261-од
от «30» 08 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Адаптированная физическая культура

для обучающихся 1-4 классов

с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4)

Самара 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в актуальной редакции);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата в МБОУ Школа № 87 г.о.Самара;
- Требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Воспитательная цель: создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося

с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

Задачи изучения предмета «Адаптивная физическая культура» дополняются следующими задачами:

□ формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (на уровне начального общего образования);

□ формирование интереса к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой, подобранными учителем и медицинскими специалистами физическими упражнениями, доступным с точки зрения двигательных ограничений подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Принципы и подходы к реализации программы

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и пе-

реживаний обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Основной формой реализации программы является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

5) уроки рекреационной направленности, предназначенные для развития организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Формы проведения уроков отражают преимущественную направленность занятий АФК. Каждый урок по своему характеру является комплексным, он включает элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре для обучающихся с НОДА является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, особенностей заболевания, двигательных возможностей, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важное значение в коррекционно-развивающей деятельности имеют внеурочные формы АФК. Их цель – удовлетворение потребности обучающихся с НОДА в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации. Они определяются уровнем функциональных двигательных возможностей обучающихся, не регламентированы строго по времени, месту проведения, количеству участников, их возрасту, могут включать лиц с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями,

добровольными помощниками.

Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у обучающихся с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений.

Контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении.

В зависимости от причин и времени действия вредных факторов выделяют следующие виды патологии ОДА:

- заболевания нервной системы: детский церебральный паралич (ДЦП), врожденные пороки развития, текущие неврологические заболевания (миопатия и др.);
- врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и другие деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, артрогрипоз;
- приобретенные заболевания повреждения ОДА: травматические повреждения головного мозга, спинного мозга и конечностей, полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит); системные заболевания скелета (хондрострофия, рахит).

В соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ-10) выделяются следующие заболевания, которые приводят к нарушениям функции опорно-двигательного аппарата:

1. Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
2. Детский церебральный паралич и другие паралитические синдромы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
3. Полиневропатии и другие поражения периферической нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
4. Прогрессирующие мышечные дистрофии и врожденные миопатии с двигательными нарушениями.
5. Спинальная мышечная атрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
6. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата с двигательными нарушениями.
7. Ювенальный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.
8. Артрогрипоз с двигательными нарушениями.
9. Хондродистрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
10. Другие заболевания, приведшие к двигательным нарушениям и нарушениям способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить *условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК*:

- Обучающиеся с тяжелой степенью двигательных нарушений – обучающиеся с НОДА не владеют навыками ходьбы, их манипулятивная деятельность ограничена, не могут самостоятельно обслуживать себя.
- Обучающиеся со средней степенью двигательных нарушений – обучаю-

щиеся с НОДА владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т. д.). Имеют нарушения манипулятивной деятельности. То есть их самостоятельное передвижение затруднено, навыки самообслуживания развиты не полностью.

□ *Обучающиеся с легкой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения часто недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

При этом необходимо учитывать, что отнесение обучающегося к той или иной подгруппе по тяжести двигательных нарушений носит условный характер и не влечет за собой обязательность проведения групповых занятий.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на один год (варианты 6.4 АООП НОО НОДА, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

В расписании дополнительно (помимо 3 обязательных уроков АФК в неделю) могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками, а также занятия реабилитационной (абилитационной) направленности за счет часов внеурочной деятельности, в том числе индивидуальные. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом с учетом медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

вариант 6.4: Возможные личностные результаты освоения АООП обучающимися с НОДА с умственной отсталостью, тяжелыми множественными нарушениями развития заносятся в СИПР с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и могут включать:

- социально-эмоциональное участие в общении и совместной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой;
- умение пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для передвижения и самообслуживания;
- умение сообщать о нездоровье;
- овладение правилами поведения на уроках АФК, выполнение команд учителя;
- наличие интереса к занятиям адаптивной физической культурой.

Предметные результаты

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

Содержание программы для варианта 6.4 АООП НОО

Программа включает в себя 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка»; «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»; «Физическая подготовка»; «Туризм».

Следует учитывать, что некоторые темы разделов, включенные в рабочую программу педагога, ознакомительные (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), разделы «Лыжная подготовка» и «Плавание» исключены, а часы, отведенные на данные разделы, перераспределены на оставшиеся разделы и раздел «Корригирующая гимнастика». Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые

ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол,

складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Тематическое планирование

Планирование содержания обучения по годам обучения (классам) производится в конкретной рабочей программе, разрабатываемой для обучающихся с НОДА (в некоторых случаях – подгруппы обучающихся с НОДА с одинаковой степенью двигательных нарушений).

Для обучающихся с НОДА учитель АФК может разрабатывать индивидуальный план физкультурных занятий с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Примерный тематический план (варианты 6.4)

Раздел	Классы			
	I	II	III	IV
Велосипедная подготовка.	9	9	9	9
Туризм.	3	4	6	6
Физическая подготовка.	36	35	33	33
«Оздоровительная и корригирующая гимнастика»	24	24	24	24
Коррекционные подвижные игры.	27	30	30	30
Итого:	99	102	102	102

Методы обучения.

Используются технологии: игровые, здоровьесберегающие, ИКТ, дифференцированного обучения, возможно сетевые и дистанционные.

Формы контроля.

В целях контроля в 1 подготовительном – 4 классах проводится три раза в год (сентябрь, декабрь и май) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся. Контрольные задания подбираются как индивидуально, так и для групп согласно требуемым результатам.

В силу ограниченных возможностей здоровья обучающихся данные контрольные нормативы имеют условный характер и дифференцированный подход к каждому индивидуально согласно заболеванию.

В конце учебного года во 2-4х классах проводится промежуточная аттестация в виде двигательного теста (возможно проведение аттестации с использованием сетевых и дистанционных технологий).

Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР (средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР)

№п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

Отметка 2 (неудовлетворительно) обучающимся с НОДА не ставится.

Итоговое оценивание происходит на основе отметок, полученных обучающимся с НОДА по итогам четвертей (полугодий), годовой отметки.

При выставлении текущей отметки обучающимся с НОДА необходимо соблюдать особый такт, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала развитию обучающегося, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Фонд оценочных средств - Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включен в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника производится учителем АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с НОДА.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

- 1. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 класс. - М.: Просвещение, 2019.

Дополнительная литература:

- 2. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы. - М.: Учитель, 2011. - 48 с.
- 3. В.А. Муравьев, Н.А. Созинова, «Техника безопасности на уроках физической культуры», М. СпортАкадемПресс, 2001г;
- 4. Б.А. Поляев, Г.Е. Иванова, «Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры». М. 2007г.
- 5. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М., 2001г;
- 6. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003г;

Учебно-информационные ресурсы

https://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
https://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
https://www.sovsportizdat.ru/	Издательский дом «Советский спорт»
https://www.fizkulturavshkole.ru	Сайт «Физическая культура в школе»
https://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
https://federalbook.ru/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»
https://resh.edu.ru	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа»
https://myschool.edu.ru	Моя школа

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2–5 человек).

•

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Примерные рабочие программы по физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с НОДА	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		

Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	П	
Наклонная ребристая доска	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, бочча	К	
Канат	П	
Палка гимнастическая	К	
Мат гимнастический	К	
Коврики: гимнастические, массажные	П	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П	
Лента финишная	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Аптечка	Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Футбол	П	
Шахматы (с доской)	П	
Шашки (с доской)	П	
<i>Специальное оборудование</i>		
Гимнастические маты		
Мячи гимнастические Фитболы		
Медицинболы Утяжелители		
Мешки с песком (0,5–2 кг)		
Эластичные ленты		
Мягкие модули различной формы и размера		
Степ-платформы		
Вертикализаторы		
Ходунки, трости		

•

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро-ка	Тема урока	Тип уро-ка Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающегося, ЭОР	Планируемые результаты				Способы контроля	Группы обучающихся	Примерная дата
				Личностные, воспитательные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные			
Физическая подготовка 18ч, https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/										
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	Вводный (1ч)	- изучают правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - знакомятся с подбором одежды и обуви для спортивных занятий.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Уметь строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассниками.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Устный опрос	1,2,3	
2-4	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	Комбинированный (3ч)	- выполняют построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно! - знакомятся с правилами игры «В шеренгу становись!»	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Уметь строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия	Фронтальный	1,2,3	
5-7	Упражнения в беге и ходьбе. Бег в колонне.	Комбинированный (3ч)	- выполняют построение по росту; - выполняют бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Уметь контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Групповой, поточный	1,2 3- выполняют вместо бега ходьбу	
8-9	Прыжковые упражнения. Прыжки на месте и с продвижением.	Соревновательный (2 ч)	Изучают технику прыжки на месте; - прыжки на ногах поочередно;	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Уметь аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Поточный	1,2 3- выполняют вместо прыжка шаг	
10-	Прыжковые	Соревнов-	Знакомятся с	Проявлять ка-	Уметь осоз-	Уметь слушать	Умение кор-	Поточ-	1,2	

11	упражнения. Прыжок в длину с места.	вательный (2ч)	- прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - технику прыжка в длину с места - правила личной гигиены.	чества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены.	нано строить свой рабочий день.	чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	ректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	ный	3- выполняют вместо прыжка шаг	
12-15	Упражнения с малым мячом. Метание малого мяча в цель.	Комбинированный (4 ч)	Изучают - технику захвата мяча - технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; -упражнения гигиенической гимнастики с малым мячом	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с малым мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Групповой, поточный	1,2,3	
16-18	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча.	Соревновательный (3 ч)	Выполняют - технику бросков и ловли мяча на месте - правила эстафеты с мячом	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Групповой	1,3 2- выполняют броски, помогая здоровой р.	
Велосипедная подготовка 6 ч										
19	Знакомство с велосипедом	Комбинированный (1ч)	Изучают -Детали велосипеда - порядок действий при посадке на трехколесный велосипед.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Запоминать порядок действий	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Групповой	1,2,3	
20	Управление велосипеда	Комбинированный (1ч)	Изучают -повороты руля, -постановка ног на педали и их вращение	Развивать готовность к сотрудничеству.	Запоминать порядок действий	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Соблюдать правила техники безопасности	Групповой	1,2,3	
21-22	Начало движения и торможение	Комбинированный (2ч)	Выполняют: -вращение педалей в начале движения, -торможение педалями и ручным тормозом	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия	Контролировать свои действия	Соблюдать правила техники безопасности	Групповой	1,2,3	

23	Езда на велосипеде	Комбинированный (3ч)	Выполняют: -вращательные движения педалями при езде на велосипеде по прямой линии, - то же по извилистой линии.	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия	Контролировать свои действия	Соблюдать правила техники безопасности	Групповой	1,2,3	
24	Уход за велосипедом	Комбинированный (1ч)	Знакомятся с правилами ухода за велосипедом, Знают место парковки.	Проявлять внимание	Запоминать порядок действий	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Правильно выполнять простые действия	Групповой	1,2,3	
Оздоровительная и корригирующая гимнастика 24ч, https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/										
25	Правила поведения на занятиях по корригирующей гимнастике.	Вводный (1ч)	Изучают -правила поведения на уроках корригирующей гимнастики, -виды осанки, строение позвоночника -ОРУ с малыми мячами	Развивать готовность к сотрудничеству.	Выполнять ОРУ с малыми мячами.	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Групповой	1,2,3	
26-27	Упражнения с мячами.	Комбинированный (2ч)	Изучают -правила определения правильной осанки, -ОРУ с мячами -значение упражнений.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Выполнять ОРУ с мячами.	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Групповой	1,2,3	
28-30	Упражнения с предметами.	Комбинированный (3ч)	Изучают -правила определения правильной осанки, -ОРУ с предметами -значение упражнений.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Выполнять ОРУ с предметами.	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Групповой	1,2,3	
31-33	Упражнения на гимнастических матах.	Комбинированный (3ч)	Изучают -правила определения правильной осанки, -ОРУ на гимнастических матах -значение упражнений.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Выполнять ОРУ на гимнастических матах.	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Групповой	1,2,3	
34-36	Упражнения на фитболе.	Комбинированный (3ч)	Изучают -ОРУ на фитболе - значение упражнений.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Выполнять ОРУ на фитболе	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Поточный способ	1, 2,3 выполняются с помощью	

							ния.		учителя	
37-39	Упражнения с гимнастической палкой.	Комбинированный (3ч)	Изучают -ОРУ с гимнастической палкой. - значение упражнений.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Поточный способ	1, 2,3 выполняют с помощью учителя	
40-42	Дыхательная гимнастика.	Комбинированный (3 ч)	Изучают -правила определения правильной осанки, -дыхательную гимнастику - значение упражнений.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Выполнять дыхательные упражнения.	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Групповой	1,2,3	
43-45	Упражнения на тренажерах.	Комбинированный (3 ч)	Изучают -ОРУ на тренажерах - значение упражнений.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Выполнять ОРУ на тренажерах	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Групповой	1,2,3	
46	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке, перевороты в сторону.	Групповой (1 ч)	Изучают - перекаты назад из седа в группировке и обратно, - перевороты в сторону из положения лежа на спине	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Групповой, поточный	1,2,3 Не выполнять акр.упр., если по диагнозу запрещено	
47-48	Упражнения в равновесии. Передвижение в коридоре. Лазанье по гимнастической скамейке.	Комбинированный (2 ч)	Изучают -способы передвижения на носках в заданном коридоре, -способы передвижения по гимнастическому канату, -способы лазанья по гимнастической скамейке лежа на животе, спине.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенствовать способы передвижения в заданном коридоре, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упр.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при выполнении упражнений на равновесие.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	Поточный	1, 2,3 выполняют с помощью учителя	
Коррекционные подвижные игры 27ч, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/										
49-50	Подвижные коррекционные	Игровой (2ч)	Выполняют - способы ловли мяча на месте	Стремиться к победе, умение	Уметь играть в подвижные	Уметь сотрудничать в ко-	Соблюдать дисциплину и	Групповой	1,3 2-	

	онные игры. «Повторяй за мной».		те, с хлопком; - правила игры с мячом «Повторяй за мной».	достойно проигрывать.	игры.	манде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	правила техники безопасности во время подвижных игр.		выполняют броски, помогая здоровой р.	
51-52	Подвижные коррекционные игры. «Пустое место»	Игровой (2ч)	Выполняют - способы ловли мяча на месте после отскока, хлопка; - правила игры с мячом «Пустое место»	Стремиться к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры.	Осваивать базовые умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами.	Групповой	1,3 2- выполняют броски, помогая здоровой р.	
53-54	Подвижные коррекционные игры. «Кто быстрее»	Игровой (2ч)	Выполняют - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры. «Кто быстрее»	Стремиться к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры.	Осваивать базовые умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами.	Групповой	1,3 2- выполняют броски, помогая здоровой р.	
55-56	Подвижные коррекционные игры. «У медведя во бору»	Групповой (2ч)	Выполняют - передача мяча снизу на месте; - ловля мяча после отскока об пол; - правила игры «У медведя во бору»	Стремиться к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры.	Осваивать базовые умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности.	Групповой	1,2,3	
57-58	Подвижные коррекционные игры. «Кто дальше бросит».	Игровой (2ч)	Выполняют - ведение мяча в шаге правой, левой рукой; - правила игры «Кто дальше бросит».	Стремиться к победе	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Осваивать базовые умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповой	1,2,3	
59-60	Подвижные коррекционные игры. «Волшеб-	Игровой (2ч)	Выполняют - правила игры, - правила игры «Волшебный мешочек».	Стремиться к победе	Осваивать двигательные действия, составляющие со-	Осваивать базовые умения управлять эмоциями в про-	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасно-	Групповой	1,2,3	

	ный мешочек»				держание подвижных игр	цессе учебной и игровой деятельности.	сти во время подвижных игр.			
61-62	Подвижные игры с подбрасыванием и ловлей мяча	Игровой (2ч)	Выполняют - бросок мяча; - ловля мяча - правила игры «Мяч капитану».	Стремиться к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповой	1,3 2- выполняют броски, помогая здоровой р.	
63-65	Подвижные игры с передачей мяча друг другу	Игровой (3ч)	Выполняют - технику бросков мяча снизу в парах - ведение мяча на месте	Стремиться к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповой	1,3 2- выполняют броски, помогая здоровой р.	
66-68	Упражнения в передаче мяча друг другу с отскоком	Игровой (3 ч)	Выполняют - технику бросков мяча с отскоком об пол друг другу; - правила игры «Мяч по кругу»	Стремиться к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповой	1,3 2- выполняют броски, помогая здоровой р.	
69-70	Подвижные игры с ведением мяча	Игровой (2ч)	Выполняют - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - технику выполнения упражнения «поплавок» - правила игры «Мяч капитану»	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Уметь корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Групповой, поточный	1,3 2- выполняют броски, помогая здоровой р.	
71-73	Подвижные игры с бросками мяча в кольцо	Соревновательный (3 ч)	Выполняют - бросок мяча снизу в кольцо; - правила игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенствовать технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических дей-	Уметь корректировать и вносить изменения в поведение во время	Групповой, поточный	1,3 2- выполняют броски, помогая	

						ствий с мячом.	игры.		здоровой р.	
74-75	Подвижные игры на преодоление полосы препятствий	Комбинированный (2 ч)	Изучают - способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перешагивание через предметы, ползание и т.д.).	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.	Поточный	1,2,3 в соответствии с возможностями	
Велосипедная подготовка 3 ч										
76	Управление велосипеда	Комбинированный (1ч)	Изучают -повороты руля, -постановка ног на педали и их вращение	Развивать готовность к сотрудничеству.	Запоминать порядок действий	Слушать и слышать друг друга, работать в группе	Соблюдать правила техники безопасности	Групповой	1,2,3	
77	Начало движения и торможение	Комбинированный (1ч)	Выполняют: -вращение педалей в начале движения, -торможение педалями и ручным тормозом	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия	Контролировать свои действия	Соблюдать правила техники безопасности	Групповой	1,2,3	
78	Езда на велосипеде	Комбинированный (1ч)	Выполняют: -вращательные движения педалями при езде на велосипеде по прямой линии, - то же по извилистой линии.	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия	Контролировать свои действия	Соблюдать правила техники безопасности	Групповой	1,2,3	
Туризм 3ч										
79	Туристическое снаряжение	Групповой (1ч)	Знакомятся: - с рюкзаком, спальным мешком, палаткой, котлом, посудой, - с их значением.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.	Групповой	1,2,3	
80	Собираемся в поход (сбор рюкзака)	Комбинированный (1 ч)	Знакомятся с: -соблюдением последовательности действий при складывании вещей в рюкзак, -узнаванием пищевых и непищевых предметов	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.	Групповой	1,2,3	
81	Собираемся	Урок-	Повторяем задачи предыду-	Активно вклю-	Уметь органи-	Управлять	Соблюдать пра-	Групп-	1,2,3	

	в поход	путешествие (1ч)	щих уроков	чатся в работу, проявлять смекалку и сообразительность	звать самостоятельную деятельность.	эмоциями при общении со сверстниками.	вил поведения в походе.	повой		
Физическая подготовка 18ч, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/										
82-84	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча в цель.	Соревновательный (3ч)	Осваивают - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Групповой,	1 2-с поддержкой здor.руки 3-могут выполнять сидя	
85-87	Прыжковые упражнения. Многоскоки	Групповой (3ч)	Осваивают -технику многоскоков - способы прыжков на месте	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний.	Уметь выполнять Многоскоки под счет.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Поточный	1,2 3-выполняют в шаге	
88-90	Беговые упражнения. Бег с изменением направления.	Групповой (3ч)	Выполняют - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных беговых упр.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Поточный	1,2 3-выполняют в шаге	
91-93	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча.	Соревновательный (3 ч)	Выполняют - технику бросков и ловли мяча на месте - правила эстафеты с мячом	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Групповой	1,3 2-выполняют броски, помогая здоровой р.	
94-96	Упражнения в передаче мяча друг другу с от-	Игровой (3 ч)	Выполняют - технику бросков мяча с отскоком об пол друг другу; - правила игры «Мяч по кру-	Стремиться к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасно-	Групповой	1,3 2-выполняют броски,	

	скоком		гу»			«Один за всех и все за одного»	сти во время подвижных игр.		помогая здоровой р.	
97-99	Подвижные игры с бросками мяча в кольцо	Соревновательный (3 час)	Выполняют - бросок мяча снизу в кольцо; - правила игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенствовать технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Уметь корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Групповой, поточный	1,3 2- выполняют броски, помогая здоровой р.	