ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ» (ГКОУ РО «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»)

Решетняк Людмила Юрьевна

Подписан цифровой подписью: Решетняк Людмила Юрьевна
DN: O="ГКОУ РО ""Зерногнрадская специальная школа-интернат""", CN= Решетняк Людмила Юрьевна, E= ski_zernograd@rostobr.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.11.16 10:24:37+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.3.0

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат»

_____ Ю. Решетняк

МП

Приказ от 31.08.2026 № 428

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

на 2025-2026 учебный год

1 «Б» - 95 ч.
4«Б» - 99 ч.

Учитель: Ботезату Юлия Алексеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению, является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

Содержание образования по предмету АФК распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной и спортивной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у 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 гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении 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.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков. В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с задержкой психического развития научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получат содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

В рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 дополнительного - 4 класса школы-интерната учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость дополнительных элементов в процессе выполнения физических упражнений.

Коррекционные упражнения – обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы.

Все учащиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

Рабочая программа составлена с учетом физического развития, подготовленности и состояния здоровья учащихся, а также принимаются меры, предупреждающие травматизм.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Учащиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, присутствуют на уроках физкультуры.

Содержание рабочей программы по физической культуре (АФК) изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Данная программа содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА АФК

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ЗПР являются:

– коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);

– развитие координационных способностей;

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;

– совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;

– развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

– расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К **особым образовательным потребностям** обучающихся с ЗПР относятся:

– максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

– щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

– специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ЗПР;

– интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);

– формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

– специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

– обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

– использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

– адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

– обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).

– нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

– использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий,

зрительного образца.

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

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

– информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется за счет обязательной части учебного плана. На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 классах отводится 3 часа в неделю, из расчета 34 учебные недели в год – 102 часа. В 1 классах отводится 3 часа в неделю, из расчета 33 учебные недели в год – 99 часов

Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2026-2027 учебный год, программа по учебному предмету «Физическая культура» реализована за: в 1**б классе -95 часа, в 4б классе 99 часов.**

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1598, в ред. приказа Минпросвещения РФ от 08.11.2022 N 955).
3. Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1023, в ред. приказа Минпросвещения РФ от 17.07.2024 N 495).
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат» (утверждена приказом от 31.08.2023 №463, в ред. приказа от 29.08.2024 № 564, в ред. приказа от 29.08.2025 № 474, в ред. приказа от 27.08.2026 № 408).
5. Приказа Министерства просвещения РФ от 22.06.2026 № 436 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий» (зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2026 №87563).
6. Приказа ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа – интернат» от 27.08.2026 № 410 «Об утверждении перечня учебников на 2026-2027 учебный год».
7. Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 02.06.2026 №19 (далее СанПин 2.4.2.4283-26).

Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Наряду задержкой психического развития у обучающихся характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекатывания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ЗПР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ЗПР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности**.**

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию,
- понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества,
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач,
- освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности,
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков,
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами, информационными технологиями;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства,
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни,
- необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях,
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать ***жизненные компетенции***, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность потребности в речевом и социальном взаимодействии с родителями (законными представителями) и сверстниками через совместные виды двигательной активности у обучающихся с ЗПР.
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности и др.);
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность умения логически последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гимнастики и т.д.)

Метапредметные результаты

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:
- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:
- на доступном уровне воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции, вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- на доступном уровне описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

- с помощью педагогического работника по заданному алгоритму готовить небольшие публичные выступления демонстрации физических упражнений (утренней гимнастики, физкультминутки);

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся с ЗПР в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы, профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным

воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по отделениям и годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К концу обучения **в 1- 4 классах** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания об адаптивной физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за осанкой и правильной постановкой стоп при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений с акцентом на вдох и на выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания об адаптивной физической культуре:

- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику и выполнять комплекс разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (кроль на груди, на спине) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика бальной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшитьрезультат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика(осень)»

Знания:

– Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

– Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.

– Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

– Гармоничное физическое развитие.

– Контрольные измерения массы и длины своего тела.

– Формирование осанки – компонент здоровья.
– Занятия гимнастикой в Древней Греции.
– Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
– Упражнения по видам разминки.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования сводов стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат; колесо; мост из положения сидя, стоя; подъем из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.
Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.
Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.
Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.
Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Легкая атлетика(осень)»

Знания:

– Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
– Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
– Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

– Гармоничное физическое развитие.
– Контрольные измерения массы и длины своего тела.
– Формирование осанки – компонент здоровья.
– Занятия гимнастикой в Древней Греции.
– Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
– Упражнения по видам разминки.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.
Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).
Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования сводов стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.
Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).
Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом

к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат; колесо; мост из положения сидя, стоя; подъем из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.

Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса. «Мы веселые ребята», «Наседка и цыплята», «Два мороза». Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом, с собиранием предметов.

Модуль «Легкая атлетика (весна)»

Знания:

- Виды легкоатлетических дисциплин.
- Краткая история развития легкой атлетики.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания. Прыжки в длину на небольшое расстояние.

Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление. Прыжки в длину с места на максимальный результат. Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги. Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей их развития. Данная программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает общие физические способности, компенсирует нарушенные функции организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получат содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1б класс

№ п/п	Наименование модулей и тем	Кол-во часов	Электронно-образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал урока (занятия)
Модуль №1 Знания о физической культуре				• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе - группе; • применение на уроке и занятиях интерактивных форм работы учащихся: • интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
1.	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	7	https://infourok.ru/sovremennye-znaniya-o-fizicheskoj-kulture-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni-problemy-i-sposoby-ih-resheniya-7053578.html	
2	Из истории физической культуры	5	https://infourok.ru/sovremennye-znaniya-o-fizicheskoj-kulture-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni-problemy-i-sposoby-ih-resheniya-7053578.html	
Итого по модулю:		**12**		
Модуль №2 Способы физкультурной деятельности				
3	Самостоятельные занятия	2	Комплекс_утренней_гимнастики__2.pdf (1spbgmu.ru)	
4	Самостоятельные игры и развлечения	3	https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii-na-uroke-fizkulturi-1291885.html	
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	oru_s_predmetami.pdf (narod.ru)	
Итого по модулю:		**8**		
Модуль №3 Физическое совершенствование				
1	Гимнастика с основами акробатики	22	https://multiurok.ru/files/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1.html	
2	Легкая атлетика	31	https://srednyadm.ru/msu/administratsiya/munitsipalnoe-byudzhetnoe-uchrezhdenie-kulturyi-kulturno-sportivnyij-	

			tsentr-polyot-mbuk-ksts-polyot/media/2020/5/19/legkaya-atletika-istoriya-pravila-vidyi-polza-vred/	дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; включение в урок, в занятия - игровых форм, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе - группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
3	Подвижные и спортивные игры	22	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/16/sportivnye-i-podvizhnye-igry	
Итого по разделу:		**75**		
Общее количество часов:		**95**		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4б класс

№ п/п	Наименование модулей и тем	Кол-во часов	Электронно-образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал урока (занятия)
Модуль №1 Знания о физической культуре				• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,
1.	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	7	https://infourok.ru/sovremennye-znaniya-o-fizicheskoj-kulture-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni-problemy-i-sposoby-ih-resheniya-7053578.html	
2	Из истории физической культуры	5	https://infourok.ru/sovremennye-znaniya-o-fizicheskoj-kulture-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni-problemy-i-sposoby-ih-resheniya-7053578.html	
Итого по модулю:		**12**		
Модуль №2 Способы физкультурной деятельности				
3	Самостоятельные занятия	2	Комплекс_утренней_гимнастики__2.pdf (1spbgmu.ru)	

4	Самостоятельные игры и развлечения	3	https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii-na-uroke-fizkulturi-1291885.html	высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе - группе; • применение на уроке и занятиях интерактивных форм работы учащихся: • интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; включение в урок, в занятия - игровых форм, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе - группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	oru_s_predmetami.pdf (narod.ru)	
Итого по модулю:		**7**		
Модуль №3 Физическое совершенствование				
1	Гимнастика с основами акробатики	22	https://multiurok.ru/files/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1.html	
2	Легкая атлетика	33	https://srednyadm.ru/msu/administratsiya/munitsipalnoe-byudzhetnoe-uchrezhdenie-kulturyi-kulturno-sportivnyij-tsentr-polyot-mbuk-ksts-polyot/media/2020/5/19/legkaya-atletika-istoriya-pravila-vidyi-polza-vred/	
3	Подвижные и спортивные игры	24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/16/sportivnye-i-podvizhnye-igry	
Итого по разделу:		**80**		
Общее количество часов:		***99***		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1б класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
I четверть - 23ч.			
Модуль № 1 «Легкая атлетика»			
1	01.09		Правила техники безопасности на занятиях физической культуры
2	03.09		История физической культуры и ее развитие
3	07.09		История подвижный игр

4	08.09		Легенда о зарождении древних Олимпийских игр
5	10.09		Сила как физическое качество и его развитие
6	14.09		Быстрота как физическое качество. Челночный бег
7	15.09		Выносливость как физическое качество
8	17.09		Гибкость как физическое качество
9	21.09		Развитие координации движений. Ходьба по гимнастической скамейке
10	22.09		Развитие координации движений
11	24.09		История подвижных игр и соревнований у древних народов
12	28.09		Смешанное передвижение. Ходьба и бег
13	29.09		Смешанное передвижение. Многоскоки
14	01.10		Сложно координированные беговые упражнения
15	05.10		Сложно координированные беговые упражнения
16	06.10		Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег.
17	08.10		Бег с поворотами и изменением направлений
18	12.10		Игры с приемами футбола: метко в цель. Упражнения с футбольными мячами
19	13.10		Игры с приемами футбола: метко в цель
20	15.10		Бросок ногой. Отчеканивание мяча
21	19.10		Бросок ногой. Ведение мяча
22	20.10		Футбольный бильярд
23	22.10		Гонка мячей и слалом с мячом
II четверть – 24ч.			
24	05.11		Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики
25	09.11		Строевые упражнения и команды. Ходьба на месте
26	10.11		Строевые упражнения и команды. Перестроение в 2 шеренги
27	12.11		Утренняя зарядка
28	16.11		Составление комплекса утренней зарядки
29	17.11		Ходьба на гимнастической скамейке с мешочками на голове
30	19.11		Ходьба на гимнастической скамейке с гантелями в руках
31	23.11		Упражнения с гимнастической скакалкой. Выполнение двойных прыжков
32	24.11		Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на время
33	26.11		Упражнения с гимнастическим мячом. Наклоны.
34	30.11		Упражнения с гимнастическим мячом. Многоскоки
35	01.12		Упражнения с гимнастическими мешочками с ходьбой на скамейке
36	03.12		Упражнения с гимнастическими мешочками с прыжками
37	07.12		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину
38	08.12		Прыжковые упражнения. Прыжки вверх
39	10.12		Дневник наблюдений по физической культуре
40	14.12		Гимнастическая разминка
41	15.12		Сложно координированные прыжковые упражнения с

			элементами акробатики
42	17.12		Сложно координированные прыжковые упражнения
43	21.12		Сложно координированные передви-жения ходьбой по гимнастической скамейке
44	22.12		Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке
45	24.12		Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук
46	28.12		Гонка мячей и слалом с мячом
47	29.12		Прыжковые упражнения
III четверть - 27ч.			
48	11.01		Зарождение Олимпийских игр
49	12.01		Удары большого мяча в стенку и ловля его
50	14.01		Ведение мяча на месте
51	18.01		Ведение мяча на месте
52	19.01		Ведение мяча в движении, беге
53	21.01		Ведение мяча в движении
54	25.01		Упражнения с малыми мячами
55	26.01		Упражнения с малыми мячами в движении
56	28.01		Подбрасывание и ловля мяча одной рукой
57	01.02		Перебрасывание малого мяча в парах
58	02.02		Подбрасывание и ловля мяча одной рукой в движении
59	04.02		Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя
60	08.02		Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя
61	09.02		Современные Олимпийские игры
62	11.02		Прыжок в высоту с прямого разбега
63	25.02		Игры с приемами баскетбола
64	01.03		Броски мяча в кольцо
65	02.03		Приемы баскетбола
66	04.03		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу
67	09.03		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок
68	11.03		Закаливание организма
69	15.02		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок
70	16.03		Прием «волна» в баскетболе
71	18.03		Приемы в баскетболе
72	22.03		Челночный бег с мячом
73	23.03		Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО (ознакомление)
74	25.03		Бег на 30м. Эстафеты
IV Четверть - 21ч.			
75	05.04		Подвижные игры на развитие ловкости
76	06.04		Подвижные игры на развитие координации
77	08.04		Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты
78	12.04		Подвижные игры на развитие ловкости. Эстафеты
79	13.04		Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

			Эстафеты
80	15.04		Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры
81	19.04		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
82	20.04		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры
83	22.04		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
84	26.04		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты
85	27.04		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры
86	29.04		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
87	04.04		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
88	06.04		Поднимание туловища из положения лежа на спине.
89	11.05		Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты
90	13.05		Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
91	17.05		Челночный бег 3*10м. Эстафеты
92	18.05		Челночный бег 3*10м. Подвижные игры
93	20.05		Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры
94	24.05		Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры
95	25.05		Эстафеты

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4б класс

№ п/п	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Тема урока**
I четверть - 23ч.			
1	03.09		Виды физических упражнений
2	04.09		Бег с ускорением на короткую дистанцию
3	07.09		Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Эстафеты
4	10.09		Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры
5	11.09		Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры
6	14.09		Беговые упражнения с координационной сложностью. Эстафеты
7	17.09		Бег с ускорением на короткую дистанцию
8	18.09		Прыжок в длину с разбега
9	21.09		Прыжок в длину с места

10	24.09		Физическая культура у древних народов
11	25.09		Челночный бег 3х10
12	28.09		Челночный бег 5х10
13	01.10		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты
14	02.10		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
15	05.10		Измерение пульса на занятиях физической культурой
16	08.10		Эстафеты с перелезанием и лазанием
17	09.10		Спортивная игра футбол. Правила
18	12.10		Спортивная игра футбол. Игра
19	15.10		Подвижные игры с приемами футбола
20	16.10		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
21	19.10		Поднимание туловища из положения лежа на спине.
22	22.10		Круговая тренировка
23	23.10		Подвижные игры с приемами баскетбола. Эстафеты
II четверть – 24ч.			
24	05.11		Передвижения по гимнастической скамейке с мешочком
25	06.11		Передвижения по гимнастической скамейке с палкой
26	09.11		Передвижения по гимнастической стенке в висе
27	12.11		Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры
28	13.11		Строевые команды и упражнения
29	16.11		Дыхательная и зрительная гимнастика
30	19.11		Перекаты. Кувырок вперед
31	20.11		Перекаты. Кувырок назад
32	23.11		Прыжки через скакалку на время
33	26.11		Прыжки через скакалку. Подвижные игры
34	27.11		Прыжки через скакалку. Эстафеты
35	30.11		Ритмическая гимнастика
36	03.12		Дыхательная и зрительная гимнастика
37	04.12		Перекаты. Кувырок вперед
38	07.12		Перекаты. Кувырок назад
39	10.12		Передвижения по гимнастической скамейке
40	11.12		Кувырок в перед
41	14.12		Кувырок назад
42	17.12		Акробатические элементы с мячами
43	18.12		Акробатические элементы с палкой
44	21.12		Передвижения и повороты на гимнастическом бревне
45	24.12		Передвижения и повороты на гимнастическом бревне
46	25.12		Прыжки через скакалку на время
47	28.12		Прыжки через скакалку
III четверть – 32ч.			
48	11.01		Броски малого мяча в стенку и ловля его двумя руками
49	14.01		Метание малого мяча через веревочку в горизонталь-ную цель
50	15.01		Метание малого мяча через веревочку в вертикальную цель

51	18.01		Перебрасывание малых мячей в парах
52	21.01		Разновидности висов
53	22.01		Игровые упражнения с кувырками
54	25.01		Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств
55	28.01		Передача большого мяча в шеренге, по кругу
56	29.01		Броски малого мяча в стенку и ловля его двумя руками
57	01.02		Прыжки через длинную скакалку
58	04.02		Перебрасывание малых мячей в парах
59	05.02		Броски мяча в кольцо в движении
60	08.02		Броски мяча в кольцо на месте
61	11.02		Передача баскетбольного мяча с передвижением приставным шагом. Подвижные игры
62	12.02		Передача баскетбольного мяча с передвижением приставным шагом. Эстафеты
63	15.02		Преодоление полосы препятствий
64	18.02		Подвижные игры с элементами спортивных игр: дальний бросок, перестрелка
65	19.02		Подвижные игры с элементами спортивных игр: хвостики, стрелки
66	20.02		Эстафеты
67	25.02		Дозировка физических нагрузок
68	26.02		Кувырок в перед
69	01.03		Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья (ознакомление с правилами).
70	04.03		Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Эстафеты
71	05.03		Броски набивного мяча
72	11.03		Ведение баскетбольного мяча.
73	12.03		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками
74	15.03		Спортивная игра баскетбол
75	18.03		Ведение мяча
76	19.03		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении
77	22.03		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры
78	25.03		Спортивная игра волейбол
79	26.03		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафеты
IV Четверть – 20ч.			
80	05.04		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
81	08.04		Челночный бег 3*10м. Подвижные игры
82	09.04		Челночный бег 3*10м. Эстафеты
83	12.04		Прыжки в высоту с прямого разбега
84	15.04		Броски набивного мяча
85	16.04		История появления современного спорта
86	19.04		Прыжки в высоту с прямого разбега
87	22.04		Подтягивание из виса на высокой перекладине – маль-

			чики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
88	23.04		Спортивная игра волейбол
89	26.04		Подвижные игры с приемами футбола
90	29.04		Строевые команды и упражнения
91	30.04		Закаливание организма под душем
92	06.05		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры
93	07.05		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
94	13.05		Эстафета с передачей эстафетной палочки. Подвижные игры
95	14.05		Эстафета с передачей эстафетной палочки
96	17.05		Бег и ходьба
97	20.05		Бег в умеренном темпе
98	21.05		Бег по пересеченной местности
99	24.05		Беговые упражнения

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов ГК ОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат» От 25.08.2026 № 06 Руководитель МО _____ Ю.М. Каракозян	Согласовано Заместитель директора по коррекционной работе _____ Чуприна О.К. «26» августа 2026 г.