

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 71»

630010, г. Новосибирск, ул. 3-й Почтовый переулок, 21
тел/факс 240-08-55; e-mail: s_71@edu54.ru

Приложение к основной образовательной программе

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета школы
Протокол от 29.08.2025 № 20

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
от 29.08.2025 № 335
Директор МБОУ СОШ № 71

А.А.Серафимов



**АДАптированная рабочая программа для обучающихся
с ЗПР (ВАРИАНТ 7.2)**

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 1-4х классов

РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;

- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ЦПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при

получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ЦПМПК.

АООП НОО адресована обучающимся, достигшим к моменту поступления в образовательную организацию уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

РАЗДЕЛ II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный

эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

РАЗДЕЛ III. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Приведенная адаптированная рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч ежегодно.

РАЗДЕЛ IV. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п.: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со

страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками) ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

- Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления.
- Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.
- Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
- Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).
- Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.
- Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Способы физической деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня.

Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (9 ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг;

основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (27 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3_10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (31 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки»

**РАЗДЕЛ V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»**

| Тема урока | | Задачи урока | Коррекционная направленность |
|-------------------|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет | <p>1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.</p> <p>2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой.</p> <p>3. Научить строиться в шеренгу и колонну.</p> | Работать над увеличением зрительных представлений |
| 2 | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. | Познакомить с основными способами передвижений человека. | Развивать координацию движения. |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. | <p>1. Познакомить с историей возникновения физической культуры.</p> <p>2. Разучить повороты направо, налево.</p> <p>3. Повторить широкий, свободный шаг</p> | Развивать умение концентрировать внимание |
| 4 | Ходьба на | 1. Познакомить с правилами | Формировать навыки |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| | носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением | предупреждения травматизма на уроках. 2. Разучить повороты кругом на месте. 3. Разучить игру «У медведя во бору». | самоконтроля |
| 5 | Разновидности ходьбы. | 1. Повторить повороты кругом. 2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд. 3. Повторить игру «У медведя во бору». | Расширять активный словарь |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте | 1. Дать представление об эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров». Воспитывать внимание. | Развивать словесно-логическое мышление |
| 7 | Прыжки с продвижением вперед. | 1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков. 2. Разучить прыжок вверх на двух ногах. | Воспитывать самостоятельность, ответственность |
| 8 | Прыжок в длину с места | 1. Повторить прыжки вверх на двух ногах. 2. Разучить прыжки с продвижением вперёд. 3. Развивать прыгучесть. | Развивать целенаправленное восприятие величины |
| 9 | Метание | 1. Познакомить с историей | Работать над усвоением |

| | | | |
|-----------|---|--|---|
| | малого мяча. | возникновения метания. 2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. 3. Броски и ловля резинового мяча. 4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 3040 см). | знаний при помощи произвольного сознательного запоминания |
| 10 | Метание малого мяча. | 1. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. 2. Броски и ловля резинового мяча. 3 Прыжки через натянутую скакалку | Развивать устойчивость внимания |
| 11 | Метание малого мяча. | 1. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. 2. Броски и ловля резинового мяча. 3. Прыжки через натянутую скакалку | Формировать умение анализировать свою деятельность |
| 12 | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега | 1. Повторить разученные виды бега. 2. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Развивать координацию движения. |
| 13 | Бег по пересеченной местности | 1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. 2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13–15 см). | Развивать умение анализировать |

| | | | |
|--------------|---|---|---|
| | | 3. Прыжки через качающуюся скакалку. 4. Развивать гибкость. | |
| 14 15 | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега | 1.Повторить разученные виды бега. 2.Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Дифференцировать восприятие предметов по форме |
| 16 17 | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега | . Повторить разученные виды бега. 1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой. 2. Повторить метание теннисного мяча в цель. 3. Отбивы мяча об пол | Совершенствовать точность воспроизведения словесного материала |
| 18 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега | 1. Повторить разученные виды бега. 2. Разучить метание в горизонтальную цель. 3.Преодолеть полосу из 5 препятствий. 4. Повторить игру «Вызов номеров». 5. Развивать выносливость. | Развивать умение распределять внимание |
| 19 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега | .1 Повторить разученные виды бега. 2Разучить метание в горизонтальную цель. 3. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 4. Повторить игру «Вызов | Устранять навыки не критичности, неустойчивой и пониженной самооценки |

| | | | |
|----------------------------|---|--|---|
| | | номеров». 5. Развивать выносливость. | |
| 20 21 22 | Равномерный бег 5, 6 минут. Чередование ходьбы, бега | 1. . Повторить разученные виды бега. 2. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.3. 3. Повторить прыжки через натянутую скакалку. (высота 30–40 см) | Формировать диалогическую (связную) речь |
| 23 24 25 26 27 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1. Познакомить с историей развития гимнастики. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучить положение упор присев. | Учить устанавливать причинно-следственные связи |
| 28 | Осанка человека. | 1. Дать представление о правильной осанке человека. 2. Повторить положение упор присев. 3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений. | Вырабатывать положительные привычки поведения |
| 29 30 | Положение «группировка». | 1. Разучить положение «группировка». 2. Разучить приставной шаг. | Развивать зрительный анализ и синтез |

| | | | |
|----------|----------------------------------|---|---|
| | | <p>3. Повторить игру «Запрещённое движение».</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p> | |
| 31 32 | Утренняя гимнастика. | <p>1. Познакомить с пользой утренней гимнастики.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.</p> <p>3. Повторить приставной шаг.</p> <p>4. Повторить группировку.</p> | <p>Работать над увеличением объема памяти</p> |
| 33 34 | Перекаты в «группировке». | <p>1. Разучить перекаты в группировке Вперёд-назад.</p> <p>2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки».</p> | <p>Формировать целенаправленное внимание</p> |
| 35 | Физкультурные минутки. | <p>1. Рассказать о физкультурных минутках.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток.</p> <p>3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p> | <p>Учить адекватно реагировать на успех и неуспех</p> |

| | | | |
|----------|--|---|---|
| 36 37 | Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазание по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях. 2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток. 3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны». | Развивать мыслительную, творческую деятельность |
| 38 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазание по наклонной скамейке в упоре присев. 2. Разучить перекаты прогнувшись. 3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны». | Развивать критичность |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазание по гимнастической стенке. 2. Повторить перекаты прогнувшись. 3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!». 4. Воспитывать смелость. | Развивать глазомер |
| 40 | Режим дня школьника. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о режиме дня школьника. 2. Повторить лазание по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч!». | Развивать произвольное внимание |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| 41 | Преодоление препятствий. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку. 2. Каты мяча по полу в парах. 3. Разучить подвижную игру «Мышеловка». 4. Развивать гибкость. | Воспитывать позитивное отношение к критике |
| 42 | Перелезание через горку матов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов. 2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Повторить подвижную игру | Расширять пассивный словарь |
| 43 | Вис лёжа на низкой перекладине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. «Запрещённое движение». 4. Развивать силу. | Развивать наглядно-действенное мышление |
| 44 | Как правильно ухаживать за своим телом. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представления о личной гигиене школьника. 2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. | Развивать умение действовать целенаправленно, преодолевать посильные трудности |
| 45 46 | Полоса препятствий. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. | Работать над последовательностью запоминания |

| | | | |
|----------------|---|---|--|
| | | <p>2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.</p> <p>3. Подвижная игра «Совушка».</p> | |
| 47 | Спортивные виды гимнастики. | <p>1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).</p> <p>2. Подвижные игры по выбору учеников.</p> <p>3. Воспитание выносливости.</p> | Развивать слуховое восприятие |
| 48 49 | Тестирование вися на время. Подведение итогов четверти | <p>1. Разучить разминку с малыми мячами.</p> <p>2. Повторить правила с подвижной игрой " Точно в цель»</p> | Активизировать и развивать зрительное внимание |
| 50 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | <p>1. Разучить разминку, направленную на развитие гибкости.</p> <p>2. Разучить правила подвижной игры " Собачки"</p> | Подводить к правильной самооценке |
| 51 52 53 | Тестирование подъема туловища за 30 с | <p>1. Проведение разминки в движении.</p> <p>2. Повторить подвижную игру «Лес, болото, озеро»</p> | Формировать коммуникативные функции речи |
| 54 55 | Подвижные игры. Игровые | Разучить разминку с игровым упражнением " | Развивать мыслительные |

| | | | |
|------------------------|---|--|--|
| | упражнения на равновесие. | Запрещённое движение" | операции анализа и синтеза |
| 56 57 | Перекаты | 1.Разучить технику выполнения группировки перекатов. 2.Подвижная игра " Удочка" | Развивать критичность |
| 58 59 | Разновидности перекатов | 1.Повторить технику выполнения группировки. 2.Подвижная игра " Удочка" | Развивать восприятие пространственного расположения предметов и деталей |
| 60 | Техника выполнения кувырка вперед | 1.Разучить технику выполнения кувырка вперед. 2.Подвижная игра " Удочка" | Активизировать наблюдательность |
| 61 62 | Кувырок вперед | 1.Познакомить с понятием " осанка". 2.Разучить подвижную игру " Успей убрать". | Формировать адекватный уровень притязаний |
| 63 | Стойка на лопатках, «мост» | 1.Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед. 2.Разучить стойку на лопатках и "мост". 3.Подвижная игра " Волшебные ёлочки" | Учить устанавливать причинно-следственные связи |
| 64 | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование | 1.Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед. 2.Повторить стойку на лопатках и "мост". 3.Подвижная игра " Волшебные ёлочки | Воспитывать честность, доброжелательность, трудолюбие, настойчивость, выдержку |

| | | | |
|----------|---|--|--|
| 65 | Стойка на голове | 1.Разучить технику выполнения стойки на голове. 2.Провести игровые упражнения на матах. | Развивать зрительно-моторную координацию |
| 66 | Круговая тренировка | 1.Закрепить изученные виды упражнений. 2. Провести игровые упражнения. | Развивать образную память |
| 67 | Прыжки со скакалкой | 1. Разучить прыжки со скакалкой и в скакалку. 2. Подвижная игра "Шмель". | Развивать умение концентрировать внимание |
| 68 | Обруч — учимся им управлять | Повторить упражнения с обручем. | Работать над увеличением поля зрения, скоростью обзора |
| 69 | Спортивные игры. ТБ | 1. Рассказать о спортивных играх. 2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. 3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | совершенствовать точность воспроизведения словесного материала |
| 70 71 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1.Бросок мяча снизу на месте. 2.ловля мяча на месте. ОРУ. 3.Развитие координационных способностей | Развивать устойчивость внимания |
| 72 73 | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с | 1.Бросок мяча снизу на месте. 2. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. | Воспитывать позитивное отношение к критике |

| | | | |
|------------------------|---|--|--|
| | мячами. | 3.Игра «Бросай – поймай». | |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Подведение итогов четверти. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит. | Формировать коммуникативные функции речи |
| 75 | | Ловля мяча на месте. | |
| 76 | | 2.Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». 3.Развитие координационных способностей | |
| | | | 4-я четверть |
| 77 | | | |
| 78 | Эстафеты с мячами. Закаливание организма. | 1. Ловля мяча на месте. 2.Передача мяча снизу на месте. 3.ОРУ. Эстафеты с мячами. | Воспитывать самостоятельность, ответственность |
| 79 80 | Бег из различных исходных положений. | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | Развивать глазомер |
| 81 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. 2. Повторить бег из различных исходных положений. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | Учить адекватно реагировать на успех и неуспех |
| 82 | Прыжок в высоту с | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. | Формировать целенаправленное |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| | места толчком одной ноги. | 2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног. 3. Подвижная игра «Мышеловка». | внимание |
| 83 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. | 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. | Развивать критичность |
| 84 | Физические качества человека. | 1. Рассказать о физических качествах человека. 2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту. 3. Повторить подвижную игру «Подними | Развивать зрительное восприятие |
| 85 | Развитие физических качеств. | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | Формировать целенаправленное внимание |
| 86 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Воспитывать честность, доброжелательность, трудолюбие, настойчивость, выдержку |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| | | 3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. | Формировать целостный образ предмета |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность. | 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | Формировать навыки самоконтроля |
| 89 90 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность | Расширять активный словарь |
| 91 92 | Положение — «высокий старт». | 1. Разучить положение «высокого старта». 2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Мышеловка». | Воспитывать чувство товарищества, уважения к старшим, удовлетворенности от достигнутых успехов |
| 93 94 | Бег на 30 м. | 1. Повторить положение «высокого старта». 2. Разучить бег на 30 м. на время. 3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом» | Развивать зрительное восприятие |

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| 95 96 | Элементы спортивных игр. Совершенство вание элементов спортивных игр | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | Формировать целенаправленное внимание |
| 97 98 99 100 | Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов. | 1. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны» 4. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | Воспитывать честность, доброжелательность, трудолюбие, настойчивость, выдержка |

РАЗДЕЛ VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);

- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты

«Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Регулятивные универсальные учебные действия

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место встрою);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;

- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- имитирует движения спортсменов.