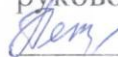


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Михайловская коррекционная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рассмотрено
на заседании МО
руководитель МО
 Петрова О.В.
протокол № 1
от «29» 08 2024 г

«Согласовано»
заместитель
директора по УР
 Архипова Л.Н.
«29» 08 2024 г


«Утверждаю»
директор
ГБОУ МКШИ
 Г.Ф. Шишкина
приказ № 93
от «30» 08 2024г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития
4 класс

Срок реализации учебной программы – 2024/2025 учебный год

Составитель: Васильева Людмила Александровна,
учитель высшей квалификационной категории

Михайловка 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии следующих нормативно-правовых документов:

- Закона Российской Федерации №273 «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ;
- СанПиНа 2.4.2.3286 -15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) ГБОУ Михайловской КШИ;
- Учебного плана ГБОУ Михайловская коррекционная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2024-2025 учебный год;
- Расписания учебных занятий ГБОУ Михайловская коррекционная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2024-2025 учебный год.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных

потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР).

Учебный предмет «Адаптивная 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.

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Овладение учебным предметом «Адаптивная 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 определены *задачи учебного предмета*:

- 1) Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- 3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- 6) Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
- 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- 8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная 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.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа 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 «Адаптивная 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.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Основное содержание учебного предмета

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулю «Лыжная подготовка» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры».

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основы профилактики травматизма.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 - 20 см);

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- Общее строение человека, основные части костного скелета.
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств.
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Спорт и гимнастические виды спорта.

– Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной

осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре;
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи;
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 информационных технологий;

– 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 навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;

– сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

– 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 умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

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 по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

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 темпа - 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:

- 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;

- 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;

2) Совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) 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 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.

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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);

- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.

- осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

Тематическое планирование

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с ЗПР.

№ п/п	Модуль	Количество часов
1	Знания об адаптивной физической культуре	3
2	Легкая атлетика	21
3	Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	15
4	Лыжная подготовка	14
5	Подвижные и спортивные игры	35
6	Спорт. ГТО	14
	Всего	102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание урока	Дата	
				Планируемая	Фактическая
Знания об адаптивной физической культуре (3 часа)					
1	Вводный инструктаж. Из истории развития физической культуры в	1	Вводный инструктаж: «Техника безопасности и правила поведения на уроках физической	03.09.2024	

	России, национальных видов спорта.		культуры, раздевалках»; требование к спортивной форме. Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Бег в медленном темпе; общеразвивающие упражнения на правильную осанку		
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	На первом уроке каждого модуля, в процессе занятий «Инструктаж по ТБ». Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; общеразвивающие упражнения на правильную осанку.	04.09.2024	
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Выполнение построений. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; общеразвивающие упражнения на правильную осанку. Оценка уровня физического развития учащихся.	05.09.2024	
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)					
4	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике, анализируя возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Выполнение построений Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	10.09.2024	
5	Обучение бегу на 30 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Выполнение построений. Обуче-	11.09.2024	

	«За мячом противника» Ознакомление с историей развития физической культуры в России		ние разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.		
6	Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; равномерный 6 минутный бег. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	12.09.2024	
7	Беговые упражнения	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	17.09.2024	
8	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	18.09.2024	
9	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Метание тен-	19.09.2024	

			нисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия		
10	Сдача контрольного норматива: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м.	24.09.2024	
11	Прыжки в длину с места	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; прыжки в длину с места толчком двух ног;	25.09.2024	
12	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Прыжки в длину с разбега	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	26.09.2024	
13	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	01.10.2024	
14	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	02.10.2024	

15	Челночный бег 3х10 м	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	03.10.2024	
16	Сдача контрольного норматива: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. Эстафета с мячами.	1	Выполнение построений. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	08.10.2024	
Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами футбола (7 часов)					
17	Инструктаж по ТБ на уроках подвижными играми. Правила поведения на занятиях по футболу. Игра «передача мяча ногами»	1	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	09.10.2024	
18	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	10.10.2024	
19	Удар по катящемуся мячу с разбега. Подвижная игра «Выбей мяч из круга»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и про-	15.10.2024	

			филактику сутулости).		
20	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу. Подвижная игра «Забей гол»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	16.10.2024	
21	Подвижная игра «Передай пас»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	17.10.2024	
22	Упражнения для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Подвижная игра «Передай пас»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Использование упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	22.10.2024	
23	Подвижные игры с элементами футбола по желанию обучающихся	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	23.10.2024	
Модуль "Основная гимнастика с элементами корригирующей" (15 час)					
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы.	24.10.2024	

			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.		
25	Акробатическая комбинация: группировка, перекаты в группировке	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	05.11.2024	
26	Акробатическая комбинация: кувырок вперёд	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	06.11.2024	
27	Акробатическая комбинация: группировка назад, перекаты	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	07.11.2024	
28	Акробатическая комбинация: кувырок назад	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	12.11.2024	

29	Акробатическая комбинация. Совершенствование упражнений: кувырок вперед, кувырок назад.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	13.11.2024	
30	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	14.11.2024	
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	19.11.2024	
32	Обучение опорному прыжку	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	20.11.2024	
33	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на	21.11.2024	

			месте без предметов на развитие гибкости.		
34	Акробатическая комбинация на гимнастической скамейке	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	26.11.2024	
35	Совершенствование акробатической комбинации на гимнастической скамейке	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	27.11.2024	
36	Сдача контрольного норматива: акробатическая комбинация на гимнастической скамейке	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	28.11.2024	
37	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	03.12.2024	

38	Лазанье по гимнастической стенке	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	04.12.2024	
Модуль "Лыжная подготовка" – 14 часов					
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием.	05.12.2024	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с палками.	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием.	10.12.2024	
41	Совершенствование на лыжах одновременного одношажного хода.	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием.	11.12.2024	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом 1 км.	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием.	12.12.2024	
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием.	17.12.2024	

44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Обучение подъему на лыжах способом «полулечка» и «елочка».	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	18.12.2024	
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	19.12.2024	
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом».	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	24.12.2024	
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	25.12.2024	
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	26.12.2024	

			км.		
49	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	14.01.2025	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	15.01.2025	
51	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	16.01.2025	
52	Сдача контрольного норматива: бег на лыжах- 1000 м. Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1	Выполнять построение с лыжами, выполнять все изученные команды в строю; передвигаться на лыжах одновременным одношажным шагом. Выполнять повороты переступанием. Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км.	21.01.2025	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Пионербол – 6 часов					
53	Правила поведения на занятиях по Пионерболу	1	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием	22.01.2025	

			бедра, с изменением направления движения; Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча		
54	Передача мяча через сетку. Подача.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча	23.01.2025	
55	Передача мяча через сетку. Разучивание передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча	28.01.2025	
56	Совершенствование игры в «Пионербол» Подача.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча	29.01.2025	

57	Совершенствование игры в «Пионербол» Передача мяча через сетку	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча	30.01.2025	
58	Совершенствование игры в «Пионербол»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча	04.02.2025	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол – 11 часов					
59	Введение в игру баскетбол. Правила игры. Основные элементы игры.	1	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	05.02.2025	
60	Передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч водящему»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	06.02.2025	
61	Подвижная игра с ведением мяча «Мотоциклисты»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	11.02.2025	
62	Подвижная игра «Ловишки парами»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы.	12.02.2025	

			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;		
63	Подвижная игра «Метко в корзину»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	13.02.2025	
64	Подвижные игры с ловлей, передачей и ведением мяча «Борьба за мяч»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	18.02.2025	
65	Технические действия баскетболиста без мяча	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	19.02.2025	
66	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	20.02.2025	
67	Подвижная игра «Баскетбол». Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	25.02.2025	
68	Совершенствование «подвижной игры в «Баскетбол»	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	26.02.2025	
69	Подвижная игра «Баскетбол». Техника ведения мяча.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	27.02.2025	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол – 11 часов					
70	Правила поведения на занятиях по волейболу, анализируя возможные	1	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба ровным шагом с различными положениями	04.03. 2025	

	негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры		ниями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;		
71	Игровые, технические действия в игры волейбол, разучивают передачу. Верхняя передача мяча.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	05.03.2025	
72	Игровые действия в волейболе. Разучивают правила игры в волейбол. Отработка подачи: нижняя прямая подача	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	06.03.2025	
73	Игровые действия в волейболе. Разучивают правила игры в волейбол. Нижняя боковая подача	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	11.03.2025	
74	Игровые действия в волейболе. Разучивают правила игры в волейбол. Верхняя прямая подача.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	12.03.2025	
75	Игровые действия в волейболе. Верхняя боковая подача	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	13.03.2025	
76	Игровые действия в волейболе. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега ...	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	18.03.2025	
77	Игровые действия в волейболе. Тактические приемы в волейболе	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	19.03.2025	
78	Тактические приемы в волейболе. Приём мяча снизу двумя руками.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием	20.03.2025	

			бедро, с изменением направления движения;		
79	Игровые действия в волейболе. Обучение стойкам и перемещениям.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	25.03.2025	
80	Игра в волейбол.	1		26.03.2025	
Спорт. ГТО (14 часов)					
81	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Знания: «Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины»;	27.03.2025	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Тестирование в условиях ГТО.	08.04.2025	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на дистанцию до 400 м	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; бег на дистанцию (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)	09.04.2025	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Тестирование в условиях ГТО.	10.04.2025	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Тестирование в условиях ГТО.	15.04.2025	

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Тестирование в условиях ГТО.	16.04.2025	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Тестирование в условиях ГТО.	17.04.2025	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Тестирование в условиях ГТО.	22.04.2025	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	23.04.2025	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Тестирование в условиях ГТО.	24.04.2025	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; Тестирование в условиях ГТО.	29.04.2025	
92	Итоговый контрольный урок	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием	30.04.2025	

			бедро, с изменением направления движения;		
93	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	06.05.2025	
94	Праздник «Весёлые старты», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	07.05.2025	
Модуль «Легкая атлетика» (7 часов)					
95	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей в беге на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	08.05.2025	
96	Сдача контрольного норматива: бег на 30. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игра «Пионербол».	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	13.05.2025	
97	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	14.05.2025	
98	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди».	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения;	15.05.2025	
99	Сдача контрольного норматива: бег 60 м. Круговая эстафета. Изучение стоек и перемещений футболиста.	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Сдача контрольного норматива :бег 60 м.	20.05.2025	

100	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тренировка ударов по катящемуся мячу. Игра «Невод».	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	21.05.2025	
101	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Проведение эстафеты, игры «К своим флажкам».	1	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Закрепление техники прыжков в длину с разбега	22.05.2025	
102	Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.		Ходьба ровным шагом с различными положениями рук. Обучение разновидностям ходьбы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Общеразвивающие упражнения на быстроту, ловкость.	26.05.2025	

Материально – техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Интерактивная доска, наглядные пособия.

Список использованной литературы

- 1 Тригер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.
- 2 Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- 3 Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.
- 4 Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004.
- 5 Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
- 6 Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
- 7 Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
- 8 Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

- 9 Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Пронумеровано, прошнуровано, подписано и
скреплено печатью 47 страниц

Директор ГБОУ Михайловская коррекционная
школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья  Г.Ф. Шишкина

