

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

«Рассмотрено»
на заседании ППк
Протокол № 2
от «29» августа 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
В / Н.В. Чиркова /
« 30 » августа 2022 г.



«Утверждаю»
Директор
Игринская / Т.В. Измestьева /
Приказ №160
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Физическая культура

к адаптированной образовательной программе
основного общего образования
обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи
класс 5

п. Игра

2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с 1 января 2021).

- Постановление от 10 июля 2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Письмо Минпросвещения от 27.08.2021г. № АБ-1362/07 «Об организации основного общего образования обучающихся с ОВЗ в 2021/22 уч. году» и регламентирует порядок разработки и реализации адаптированных рабочих программ педагогов МБОУ Игринская СОШ № 5;

- Постановления Администрации муниципального образования «Игринский район» от 15 декабря 2015г. № 2788 «Об утверждении Положений об организации общедоступного образования»;

- Устава МБОУ Игринской СОШ №5 утвержденного Постановлением Администрации Игринского района №10 от 12.01.2022г

- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи МБОУ Игринской СОШ № 5.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ТНР

У детей с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками. Несформированность произношения звуков крайне вариативна и может быть выражена в различных вариантах: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смешение, искаженное произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка).

Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом.

Фонетическое недоразвитие речи характеризуется нарушением формирования фонетической стороны речи либо в комплексе (что проявляется одновременно в искажении звуков, звукослоговой структуры слова, в просодических нарушениях), либо нарушением формирования отдельных компонентов фонетического строя речи (например, только звукопроизношения или звукопроизношения и звукослоговой структуры слова). Такие обучающиеся хуже, чем их сверстники запоминают речевой материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью.

Обучающиеся с нерезко выраженным общим недоразвитием речи характеризуются остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы. У таких обучающихся не отмечается выраженных нарушений звукопроизношения. Нарушения звукослоговой структуры слова

проявляются в различных вариантах искажения его звуконаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова. Наряду с этим отмечается недостаточная внятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смешение звуков, свидетельствующее о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и являющееся важным показателем незакончившегося процесса фонемообразования.

У обучающихся обнаруживаются отдельные нарушения смысловой стороны речи. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие названия некоторых животных, растений, профессий людей, частей тела. Обучающиеся склонны использовать типовые и сходные названия, лишь приблизительно передающие оригинальное значение слова. Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по ситуации, по значению, в смешении признаков. Выявляются трудности передачи обучающимися системных связей и отношений, существующих внутри лексических групп. Обучающиеся плохо справляются с установлением синонимических и антонимических отношений, особенно на материале слов с абстрактным значением.

Недостаточность лексического строя речи проявляется в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, они по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких, менее частотных вариантов. Недоразвитие словообразовательных процессов, проявляющееся преимущественно в нарушении использования непродуктивных словообразовательных аффиксов, препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии сказывается на качестве овладения программой по русскому языку.

Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением.

В грамматическом оформлении речи часто встречаются ошибки в употреблении грамматических форм слова.

Особую сложность для обучающихся представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске, замене союзов, инверсии.

Лексико-грамматические средства языка у обучающихся сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер и сочетаются с возможностью осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов, с другой – устойчивый характер ошибок, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью является своеобразие связной речи, характеризующееся нарушениями логической последовательности, застреванием на второстепенных деталях, пропусками главных событий, повторами отдельных эпизодов при составлении рассказа на заданную тему, по картинке, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества используются, в основном, простые малоинформативные предложения.

Наряду с расстройствами устной речи у обучающихся отмечаются разнообразные нарушения чтения и письма, проявляющиеся в стойких, повторяющихся, специфических ошибках при чтении и на письме, механизм возникновения которых обусловлен недостаточной сформированностью базовых высших психических функций, обеспечивающих процессы чтения и письма в норме.

Особые образовательные потребности обучающихся с ТНР

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;

- организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;

- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, аналитической, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;

- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения;

- получение комплекса медицинских услуг, способствующих устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;

- возможность адаптации основной общеобразовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;

- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;

- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;

- возможность обучаться на дому и/или дистанционно при наличии медицинских показаний;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;

- психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ТНР. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Двигательные нарушения проявляются в виде плохой координации сложных движений, в неточности при воспроизведении движений, в снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма выполнения движений. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на

протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

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

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы – овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Задачи реализации программы:

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач:

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;
- комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим

нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариантным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей, может быть, дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе).

Содержание программного материала обучающимися с ТНР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле рассматриваются теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ТНР может быть включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры.

Модуль «Гимнастика»

В данный модуль необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ТНР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Модуль включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

– комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

- подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитое эстетическое сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма.

Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

68 час

| Тематические блоки, темы | Номер и тема урока | Количество часов | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--|---|---|
| <p>Знания о физической культуре</p> | <p>1. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. 2. Физическая культура и здоровый образ жизни. 3. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.</p> | <p>3</p> | <p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение</p> | <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: - обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</p> | <p>Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | | <p>истории Олимпийских игр древности.</p> | <p>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; - осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. <p><i>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</i></p> <p>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с | |
|--|--|--|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | | | <p>видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <p>- устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p> | |
| <p>Способы самостоятельной деятельности и</p> | <p>4. Режим дня.</p> <p>5. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</p> <p>6. Физическое развитие человека.</p> <p>7. Осанка как показатель физического развития.</p> <p>8. Организация и проведение самостоятельных занятий.</p> | 5 | <p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной</p> | <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <p>- знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <p>- определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>- составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием</p> | <p>Урок «Режим дня» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p> <p>Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</p> <p>Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</p> <p>Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</p> <p>Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</p> <p>Урок «Как составлять</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | <p>направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях;</p> <p>подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви;</p> <p>предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.</p> | <p>материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов)</p> <p>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы | <p>комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</p> <p>Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</p> <p>Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>тела, окружности грудной клетки, осанки):</p> <ul style="list-style-type: none">- выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;- заполняют таблицу индивидуальных показателей. <p><i>Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета)</i></p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none">- составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;- составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. <p><i>Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций)</i></p> <p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. <p><i>Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <p>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none">- выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);- разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;- разучивают способ проведения | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| | | | | <p>одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.</p> <p><i>Мини-исследование.</i></p> <p>Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют дневник физической культуры. | |
| <p>Физическое совершенствование (60 ч).</p> <p>Физкультур</p> | <p>9.Упражнения утренней зарядки</p> <p>физкультминуток.</p> <p>10.Упражнения дыхательной и</p> | 5 | <p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни</p> | <p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и | <p>Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</p> <p>Урок «Закаливание»</p> |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>но-оздоровительная деятельность</p> | <p>зрительной гимнастики. 11. Упражнения на развитие гибкости. 12. Упражнения на развитие координации. 13. Упражнения на формирование телосложения.</p> | | <p>современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p> | <p>значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»: - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> | <p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</p> |
|---|---|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>- записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p> <p><i>Индивидуальные занятия. Тема:</i> «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. <p><i>Индивидуальные занятия. Тема:</i> «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. <p><i>Индивидуальные занятия. Тема:</i> «Упражнения на формирование</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | <p>телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры. | |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Лёгкая атлетика»</p> | <p>14. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. 15. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. 16. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> | 3 | <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной</p> | <p>Урок «Лёгкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ Урок «Лёгкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p> |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------|--|--|--|
| | | | | <p>скоростью на короткие дистанции):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</i></p> | |
| <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> | <p>17.Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в</p> | <p>9</p> | <p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом</p> | <p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной</p> | <p>Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | <p>здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>18.Кувырок вперёд в группировке.</p> <p>19.Кувырок назад в группировке.</p> <p>20.Кувырок вперёд ноги «скрёстно».</p> <p>21.Кувырок назад из стойки на лопатках.</p> <p>22. Опорный прыжок на гимнастического козла.</p> <p>23.Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.</p> <p>24.Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</p> <p>25.Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</p> | <p>образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги«скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижениеприставным шагом (девочки)</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставнымшагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на</p> | <p>деятельности в здоровом образе жизни современного человека»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; б контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с</p> | <p>виды гимнастики: акробатика» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</p> <p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</p> <p>Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</p> <p>Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</p> <p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</p> <p>Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</p> <p>Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-</p> |
|--|--|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p> | <p>использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; | <p>гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none">- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;- выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;- описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;- определяют задачи и последовательность самостоятельного | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <ul style="list-style-type: none">- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;- описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;- повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;- разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p><ul style="list-style-type: none">- закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;- знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;- разучивают лазанье одноимённым | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | | | | <p>способом по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; - разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | |
| <p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p> | <p>26. Спортивные игры. Баскетбол. 27-28. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</p> | 7 | <p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой»,</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> | <p>Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ Урок «Баскетбол.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | <p>29-30.Ведение баскетбольного мяча.</p> <p>31. Контрольная работа по разделу легкая атлетика, гимнастика и спортивные игр</p> <p>32.Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> | | <p>«по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от грудис места; ранее разученные технические действия с мячом.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; | <p>История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</p> <p>Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</p> <p>Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</p> |
|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none">- закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «попрямой»;- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;- разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от грудис места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;- описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;- разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;- контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|----|--|--|---|
| | | | | группах). | |
| Модуль «Зимние виды спорта» | 33-34. Лыжные гонки. Техника безопасности при передвижении на лыжах. 35-36. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. 37-38. Повороты на лыжах способом переступания. 39-40. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». 41-42. Спуск на лыжах с пологого склона. 43-44. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. 45-46. Совершенствование техники выполнения спусков, подъёмов и торможений. 47-48. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 16 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике</p> | <p>Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/ Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none">- закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;- контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);- применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none">- изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;- разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <ul style="list-style-type: none">- разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;- контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none">- закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;- контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;- разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; - разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | |
| <p><i>Модуль «Спортивные игры»</i> <u>Волейбол</u></p> | <p>49-50.Прямая нижняя подача мяча в волейболе. 51-52.Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. 53-54.Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</p> | 6 | <p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> | <p>Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками низу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и | <p>приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/ Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</p> |
|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| | | | | <p>особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> | |
| <p><i>Модуль «Спортивные игры» Футбол</i></p> | <p>55-56. Удар по неподвижному мячу. 57-58. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. 59-60. Ведение футбольного мяча. 61-62. Обводка мячом ориентиров (конусов).</p> | 8 | <p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p> | <p>Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</p> <p>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</p> <p>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;- закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;- закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | |
| <p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i></p> | <p>63-64.Метание малого мяча в неподвижную мишень. 65.Метание малого мяча на дальность. 66. Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и спортивные игры 67-68. Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.</p> | 6 | <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении</p> | <p>Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/ Урок «Готов к труду и</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. | <p>обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</p> <p>Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</p> |
|--|--|--|--|--|--|

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Система специальных условий

Требования к специальным учебникам, специальным рабочим тетрадям, специальным дидактическим материалам, специальным компьютерным инструментам обучения. Реализация АООП НОО для обучающихся с ТНР предусматривает использование базовых учебников для сверстников без ограничений здоровья. С учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ТНР применяются специальные учебники, приложения, дидактические материалы, рабочие тетради и пр. на бумажных и (или) электронных носителях.

| Дидактическое обеспечение | Методическое обеспечение |
|--|--|
| 1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012. | Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012. |
| 2. Мой друг — физкультура. 1—4 классы / Под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение. | Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2017. |
| 3. Ура, физкультура! 2—4 классы / Под ред. Е. Н. Литвинова, Г. И. Погадаева. - М.: Просвещение. | Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2 // Стандарты второго поколения. — М.: Просвещение. |

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудования классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

К — полный комплект (на каждого ученика);

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

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | применение |
|---|------------|------------|
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| Примерная программа по физической культуре для 1—4 классов. | Д | |
| Рабочие программы по физической культуре. | Д | |
| Учебник и пособия | К | |
| Раздаточный материал: зимние виды спорта; летние виды спорта. | Д | |
| Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты Олимпийских | Д | |
| | Д | |

| | | |
|--|---|--|
| чемпионов) | | |
| Технические средства обучения | | |
| Музыкальный центр | Д | |
| Мегафон | Д | |
| Учебно-практическое оборудование | | |
| Бревно напольное (3 м). | Д | |
| Козел гимнастический. | Д | |
| Конь гимнастический. | Д | |
| Канат длинный (5м), канат подвесной (4 м). | Д | |
| Стенка гимнастическая. | П | |
| Скамейка гимнастическая (4 м). | П | |
| Баскетбольные щиты. | Д | |
| Футбольные ворота. | Д | |
| Мячи: набивные (1кг, 3кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, теннисные. | К | |
| Палка гимнастическая. | К | |
| Скакалка детская. | П | |
| Мат гимнастический. | Д | |
| Гимнастический подкидной мост. | П | |
| Кегли. | К | |
| Конусы. | К | |
| Обруч пластиковый детский. | К | |
| Лыжи детские (с креплениями и палками). | Д | |
| Коньки. | П | |
| Клюшки. | П | |
| Сетка для переноса и хранения мячей. | П | |
| Жилетки игровые с номерами. | Д | |
| Сетка волейбольная. | Д | |
| Туристическая палатка со спальником. | Д | |
| Аптечка | Д | |
| Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств | | |
| Диск здоровья | П | |
| Беговая дорожка (электрическая) | Д | |
| Велотренажер | Д | |
| Штанга с набором дисков и устройство для крепления штанги | Д | |
| Силовая скамья | Д | |
| Шагомер | Д | |
| Шагоход | Д | |
| Сухой бассейн | Д | |
| Игры и игрушки | | |
| Стол для игры в настольный теннис. | П | |
| Сетка и ракетки для игры в настольный теннис. | К | |
| Ракетки для игры в бадминтон. | Ф | |
| Шахматы. | Ф | |
| Шашки. | Ф | |
| Дартс. | П | |
| Городки | Д | |
| Спортивные залы (кабинеты) | | |
| Спортивный зал игровой | 1 | |
| Зоны рекреации | 3 | |
| Кабинет учителя | 1 | |

| | | |
|-----------------|---|--|
| Тренажерный зал | 1 | |
|-----------------|---|--|