

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа №9»
М.В. Иванова
Приказ №79-ОД от 30.08.2019 г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся с ТНР (вариант 5.1)
Начальное общее образование, 1-4 классы
(ФГОС НОО)**

1. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» опыт специфической для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Планируемые личностные результаты

Освоение учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение учащимися следующих **личностных результатов** начального общего образования:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты

Освоение учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение учащимися следующих **метапредметных результатов** начального общего образования:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и Физическая культура учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета **«Физическая культура»**;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета **«Физическая культура»**; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Планируемые предметные результаты

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится»**. Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне,

необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета **«Физическая культура»** и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения — предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

В результате изучения учебного предмета **«Физическая культура»** на уровне начального общего образования (1-4 класс) школьники приобретают следующие **предметные результаты**:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов

наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание (через теоретические уроки). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг)

одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Форма контроля
Знания о ФК	Организационно – методические указания	1	
	Возникновение ФК и спорта, подв.игры	1	
Лёгкая атлетика	ТБ по л/а. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	Сдача норматива
	Техника челночного бега	1	
	Тестирование челночного бега 3х10	1	Сдача норматива
	Техника метания мяча на дальность	1	
Подвижные игры	Русская народная игра «Горелки»	1	
Знания о ФК	Олимпийские игры. Техника метания на дальность	1	
	Что такое ФК. Закрепление техники метания	1	
	Темп и ритм. Подвижные игры	1	
Подвижные игры	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
Знания о ФК	Личная гигиена человека. Техника высокого старта	1	
Легкая атлетика	Техника метания малого мяча на точность (в цель)	1	
	Прыжок в длину с места	1	Сдача норматива
Гимнастика с элементами акробатики	Тест на гибкость	1	Сдача норматива
	Подъем туловища из положения лежа за 30с	1	Сдача норматива
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(техника)	1	
	Вис на время	1	Сдача норматива
	Стихотворное сопровождение на разминке	1	
	Стихотворное сопровождение для координации движений	1	
Подвижные игры	Ловля и броски мяча в парах	1	
	Подвижная игра «Осада города»	1	
	Индивидуальная работа с мячом	1	

	«Школа мяча»	1	
	Подвижная игра «Ночная охота»	1	
	Упражнения на координацию движений с закрытыми глазами	1	
	Подвижные игры	1	
Гимнастика с элементами акробатики	ТБ по гимнастике. Перекаты	2	
	Техника выполнения кувырка вперед	2	
	Техника выполнения стойки на лопатках, «мост»	3	
	Лазание по гимнастической стенке	2	
	Висы на перекладине	1	
	Круговая тренировка	1	
	Прыжки со скакалкой	2	
	Круговая тренировка	1	
	Вис углом и согнувшись	2	
	Переворот назад и вперед	1	
	Вращение обруча	2	
	Круговая тренировка	2	
	Лазанье по канату	1	
	Прохождение полосы препятствий	2	
Лыжная подготовка	ТБ по лыжам. Организационно-методические требования. Ступающий шаг без палок	1	
	Скользкий шаг без палок	1	
	Повороты переступанием без палок	1	
	Ступающий шаг с палками	1	
	Скользкий шаг с палками	1	
	Поворот переступанием с палками	1	
	Подъем и спуск без палок	1	
	Подъем и спуск с палками	1	
	Прохождение дистанции 1 км	1	
	Скользкий шаг «змейкой»	1	
	Прохождение дистанции 1,5 км	2	
Подвижные игры	Игра «Белочка-защитница». Лазанье по канату	1	
Легкая атлетика	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	2	
	Прыжок в высоту спиной вперед	1	
	Прыжки в высоту	1	
Подвижные игры	Броски и ловля мяча в парах	2	
	Ведение мяча	2	
	Эстафеты с мячом	1	
	Подвижные игры с мячом	2	
	Броски мяча через волейбольную сетку	2	
	Игра «Вышибалы через сетку»	1	
	Броски через сетку с дальней дистанции	1	
	Игра «Точно в цель»	1	
Легкая атлетика	Бросок набивного мяча от груди	1	
	Бросок набивного мяча снизу	1	
Гимнастика с элементами акробатики	Вис на время	1	Сдача норматива
	Тест на гибкость	1	Сдача норматива
	Подтягивание на низкой перекладине	1	Сдача норматива
	Подъем туловища за 30 с	1	Сдача норматива
Легкая атлетика	Прыжок в длину с места	1	Сдача

			норматива
	Техника метания мяча на точность	2	Сдача норматива
	Беговые упражнения	1	
	Бег 30м	1	Сдача норматива
	Челночный бег 3x10м	1	Сдача норматива
	Метание мяча на дальность	1	Сдача норматива
Подвижные игры	Подвижные игры для зала	1	
	Игра «Хвостики»	1	
	Игра «Горелки»	1	
	Командные подвижные игры	1	
	Подвижные игры с мячом	2	

2 класс

Раздел	Тема урока	часы	
Легкая атлетика - 10	ТБ по л/а. Разновидности ходьбы и бега	1	
	Смешанные передвижения. Бег 30м (к)	1	зачет
	Метание мяча на точность и дальность. Бег на выносливость до 1 км без учета времени	1	
	Метание мяча на точность и дальность (к)	1	зачет
	Челночный бег 3x10м	1	
	Прыжок в длину с места, разбега	1	
	Прыжок в длину с места (к)	1	Зачет
	Подготовительные упражнения к прыжку в высоту	1	
	Прыжок в высоту с бокового разбега (к)	1	Зачет
	Броски набивного мяча (до 1 кг)	1	
Футбол – 5	ТБ по спортивным играм. Техника передвижения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине(к)	1	Зачет
	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	2	
	Тактическая подготовка. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с). Удары по воротам на точность(к)	1	Зачет
	Эстафеты и подвижные игры.	1	
Народные подвижные игры – 2	Подвижные игры с беговой направленностью	1	
	Подвижные игры на отработку навыков метания. Прыжки со скакалкой (к) за 1мин	1	Зачет
Гимнастика - 14	ТБ по гимнастике. Организационные команды и приемы	1	
	Упражнения на развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (к)	1	Зачет
	Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений	1	
	Простые акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты, кувырок вперед в группировке	2	

	Простые акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты, кувырок вперёд в группировке. Наклон вперед из положения сидя (к)	1	Зачет
	Кувырок вперёд (к)	1	Зачет
	Простые акробатические комбинации	1	
	Акробатическая комбинация (к)	1	Зачет
	Передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз Упражнение в равновесии.	1	
	Упражнения на низкой перекладине: висы, упоры. Упражнение в равновесии	1	
	Опорный прыжок: вскок в упор присев на колени. Упражнение в равновесии (к)	1	Зачет
	Опорный прыжок: вскок в упор присев на колени (к)	1	Зачет
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ползания и перелезания	1	
Плавание - 3	Сведения из истории плавания. Сведения о значении занятий плаванием для здоровья.	1	
	Способы плавания и их особенностями (теория)	1	
	Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Теоретический тест (к)	1	Зачет
Лыжи – 14	Правила безопасности, правила переноски лыж	1	
	Упражнения для развития координации, выносливости, скоростно-силовых качеств	1	
	Освоение подготовительных упражнений на лыжах. Обучение поворотам на месте и в движении	1	
	Имитации отдельных фаз и положений лыжника	1	
	Передвижение ступающим шагом	1	
	Овладение техникой скользящего шага	1	
	Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного лыжного хода – в облегченных условиях	1	
	Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного лыжного хода – в облегченных условиях. Техника скользящего шага (к)	1	Зачет
	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках	1	
	Преодоление подъемов «лесенкой», «полуелочкой», беговым шагом. Спуск в средней стойке (к)	1	Зачет
	Обучение торможению «поворотом», соскальзыванием, падением. Подъём «лесенкой» (к)	1	Зачет
	Элементарные движения конькового хода	1	
	Движение на лыжах по дистанции 1 км.	1	Зачет

	Попеременный двухшажный ход (к)		
	Круговая эстафета с этапами по 150м. Игры – задания.	1	
Баскетбол - 3	ТБ по игровым видам спорта. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча	1	
	Имитационные упражнения без мяча	1	
	Упражнения для повышения уровня физической подготовки	1	
Народные подвижные игры - 2	Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений	1	
	Подвижные игры с тактическими действиями	1	
Баскетбол - 9	Броски набивного мяча до 1 кг из – за головы двумя руками (к)	1	Зачет
	Ловля и передача мяча разными способами	2	
	Ловля и передача мяча разными способами (к)	1	Зачет
	Обучение ведению мяча разными способами	4	
	Ведение мяча разными способами (к)	1	Зачет
Футбол – 5	Техника передвижения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине(к)	1	Зачет
	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения	2	
	Тактическая подготовка. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с) (к)	1	Зачет
	Эстафеты и подвижные игры.	1	
Народные подвижные игры - 4	Игры, отражающие отношение человека к природе. Челночный бег 3x10м (к)	1	Зачет
	Игры, отражающие отношение человека к природе	1	
	Игры, отражающие быт русского народа	2	
Легкая атлетика – 12	ТБ по л/а. Метание на точность (в цель)	1	
	Метание на точность (в цель) (к)	1	Зачет
	Прыжок в длину с места	1	
	Прыжок в длину с места (к)	1	Зачет
	Прыжок в длину с разбега	1	
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега.	1	
	Старт из различных исходных положений	1	
	Смешанные передвижения. Бег 30м (к)	1	Зачет
	Метание мяча дальность	2	
	Метание мяча дальность (к)	1	Зачет
	Медленный, равномерный бег на выносливость до 1 км	1	
Народные подвижные игры - 2	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты, ловкости	2	

3 класс

Раздел	Тема урока	часы	
Легкая атлетика - 10	ТБ по л/а. Разновидности ходьбы и бега	1	

	Смешанные передвижения. Бег 30м (к)	1	зачет
	Метание мяча с места и с шага. Бег на выносливость до 1 км без учета времени	1	
	Метание мяча на точность и дальность (к)	1	зачет
	Челночный бег 3х10м	1	
	Прыжок в длину с места, разбега	1	
	Прыжок в длину с места (к)	1	зачет
	Подготовительные упражнения к прыжку в высоту	1	
	Прыжок в высоту с бокового разбега (к)	1	зачет
	Броски набивного мяча (до 1 кг)	1	
Футбол - 5	ТБ по спортивным играм. Техника передвижения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине(к)	1	зачет
	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1	
	Способы выполнения отбора мяча при атаке соперника	1	
	Тактическая подготовка. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с). Удары по воротам на точность(к)	1	зачет
	Эстафеты и подвижные игры.	1	
Народные подвижные игры – 2	Подвижные игры с беговой направленностью	1	
	Подвижные игры на отработку навыков метания. Прыжки со скакалкой (к) за 1мин	1	зачет
Гимнастика - 14	ТБ по гимнастике. Организационные команды и приемы	1	
	Упражнения на развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (к)	1	зачет
	Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений	1	
	Простые акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты, кувырок вперед в группировке	1	
	Лазанье по канату в два и три приема	1	
	Лазанье по канату в два и три приема Наклон вперед из положения сидя (к)	1	зачет
	Кувырок вперед (к)	1	зачет
	Простые акробатические комбинации	1	
	Акробатическая комбинация (к)	1	зачет
	Передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз Упражнение в равновесии.	1	
	Упражнения на низкой перекладине: висы, упоры. Упражнение в равновесии	1	
	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях. Упражнение в равновесии (к)	1	зачет
	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях (к)	1	зачет
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ползания и перелезания	1	
Плавание - 3	Сведения о личной гигиене. Правила безопасности на водоёме.	1	
	Специальные упражнения «пловца» для	1	

	различных способов плавания (теория)		
	Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему») (к)	1	зачет
Лыжи – 14	Правила безопасности, правила переноски лыж	1	
	Упражнения для развития координации, выносливости, скоростно-силовых качеств	1	
	Освоение подготовительных упражнений на лыжах. Повторение поворотов на месте и в движении	1	
	Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, одновременного двухшажный лыжных ходов.	4	
	Техника одновременного двухшажный шага (к)	1	зачет
	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках	1	
	Преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Спуск в средней стойке (к)	1	зачет
	Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Подъём «ёлочкой» (к)	1	зачет
	Элементарные движения конькового хода	1	
	Движение на лыжах по дистанции 1,5 км. одновременного двухшажный ход (к)	1	зачет
	Круговая эстафета с этапами по 150м. Игры – задания.	1	
Баскетбол - 3	ТБ по игровым видам спорта. Обучение техническим приемам баскетбола	1	
	Бег различными способами	1	
	Упражнения для повышения уровня физической подготовки	1	
Народные подвижные игры - 2	Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений	1	
	Подвижные игры с тактическими действиями	1	
Баскетбол - 9	Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча до 1 кг из – за головы двумя руками (к)	1	зачет
	Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия.	2	
	Ловля и передача мяча разными способами (к)	1	
	Совершенствование ведению мяча разными способами	1	
	Ведение мяча с обводкой стоек (к)	1	зачет
	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях	2	
	Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Броски баскетбольного мяча на точность (к)	1	зачет
Футбол – 5	Техника передвижения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине(к)	1	зачет
	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения	2	

	Обманные движения (финты). Удары по мячу на дальность (к)	1	зачет
	Эстафеты и подвижные игры.	1	
Народные подвижные игры - 4	Игры, отражающие отношение человека к природе. Челночный бег 3х10м (к)	1	зачет
	Игры, отражающие отношение человека к природе	1	
	Игры, отражающие быт русского народа	2	
Легкая атлетика – 12	ТБ по л/а. Метание на точность (в цель)	1	
	Метание на точность (в цель) (к)	1	зачет
	Прыжок в длину с места	1	
	Прыжок в длину с места (к)	1	зачет
	Прыжок в длину с разбега	1	
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега.	1	
	Старт из различных исходных положений	1	
	Смешанные передвижения. Бег 30м (к)	1	зачет
	Метание мяча дальность	2	
	Метание мяча дальность (к)	1	зачет
	Медленный, равномерный бег на выносливость до 1 км	1	
Народные подвижные игры - 2	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты, ловкости	2	

4 класс

Раздел	Тема урока	часы	
Легкая атлетика - 10	ТБ по л/а. Разновидности ходьбы и бега	1	
	Смешанные передвижения. Бег 30м (к)	1	Зачет
	Метание мяча с места и с шага. Бег на выносливость до 1 км без учета времени	1	
	Метание мяча на точность и дальность (к)	1	Зачет
	Челночный бег 3х10м	1	
	Прыжок в длину с места, разбега	1	
	Прыжок в длину с места (к)	1	Зачет
	Подготовительные упражнения к прыжку в высоту. Многоскоки	1	
	Прыжок в высоту с бокового разбега (к)	1	Зачет
	Броски набивного мяча (до 1 кг)	1	
Футбол - 5	ТБ по спортивным играм. Техника передвижения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине(к)	1	Зачет
	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1	
	Способы выполнения отбора мяча при атаке соперника	1	
	Тактическая подготовка. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с). Удары по воротам на точность(к)	1	Зачет
	Эстафеты и подвижные игры.	1	
Народные подвижные игры – 2	Подвижные игры с беговой направленностью	1	
	Подвижные игры на отработку навыков метания. Прыжки со скакалкой (к) за 1мин	1	

Гимнастика - 14	ТБ по гимнастике. Организационные команды и приемы	1	
	Упражнения на развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (к)	1	Зачет
	Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений	1	
	Простые акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты, кувырок вперед в группировке	1	
	Лазанье по канату в два и три приема	1	
	Лазанье по канату в два и три приема Наклон вперед из положения сидя (к)	1	Зачет
	Кувырок вперед (к)	1	Зачет
	Простые акробатические комбинации	1	
	Акробатическая комбинация (к)	1	Зачет
	Передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз Упражнение в равновесии.	1	
	Упражнения на низкой перекладине: висы, упоры. Упражнение в равновесии	1	
	Опорный прыжок: вскок в упор присев, через козла в ширину. Упражнение в равновесии (к)	1	
	Опорный прыжок: вскок в упор присев (к)	1	Зачет
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ползания и перелезания	1	
Плавание - 3	Сведения из истории плавания. Сведения о личной гигиене. Правила безопасности на водоёме.	1	
	Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания (теория)	1	
	Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему») Самостоятельно выполнять дыхательные и корректирующие упражнения без предмета, с предметом. (к)	1	Зачет
Лыжи – 14	Правила безопасности, правила переноски лыж	1	
	Упражнения для развития координации, выносливости, скоростно-силовых качеств	1	
	Освоение подготовительных упражнений на лыжах. Повторение поворотов на месте и в движении	1	
	Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, попеременного одношажного, одновременного одношажного лыжных ходов.	4	
	Техника попеременного одношажного шага (к)	1	зачет
	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках	1	
	Преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Спуск в средней стойке (к)	1	Зачет
	Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием,	1	Зачет

	падением. Подъем «ёлочкой» (к)		
	Элементарные движения конькового хода	1	
	Движение на лыжах по дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход (к)	1	Зачет
	Круговая эстафета с этапами по 150м. Игры – задания.	1	
Баскетбол - 3	ТБ по игровым видам спорта. Обучение техническим приемам баскетбола	1	
	Имитационные упражнения без мяча	1	
	Упражнения для повышения уровня физической подготовки	1	
Народные подвижные игры - 2	Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений	1	
	Подвижные игры с тактическими действиями	1	
Баскетбол - 9	Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча до 1 кг из – за головы двумя руками (к)	1	Зачет
	Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия.	2	
	Ловля и передача мяча разными способами (к)	1	Зачет
	Совершенствование ведению мяча разными способами	1	
	Ведение мяча с обводкой стоек (к)	1	Зачет
	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях	2	
	Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Броски баскетбольного мяча на точность (к)	1	Зачет
Футбол – 5	Техника передвижения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине(к)	1	Зачет
	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения	2	
	Тактическая подготовка. Удары по мячу на дальность (к)	1	Зачет
	Эстафеты и подвижные игры.	1	
Народные подвижные игры - 4	Игры, отражающие отношение человека к природе. Челночный бег 3х10м (к)	1	
	Игры, отражающие отношение человека к природе	1	
	Игры, отражающие быт русского народа	2	
Легкая атлетика – 12	ТБ по л/а. Метание на точность (в цель)	1	
	Метание на точность (в цель) (к)	1	Зачет
	Прыжок в длину с места	1	
	Прыжок в длину с места (к)	1	Зачет
	Прыжок в длину с разбега	1	
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега.	1	
	Старт из различных исходных положений. Многоскоки	1	
	Смешанные передвижения. Бег 30м (к)	1	Зачет
	Метание мяча дальность	2	
	Метание мяча дальность (к)	1	Зачет
	Медленный, равномерный бег на выносливость до 1 км	1	

Народные подвижные игры - 2	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты, ловкости	2	
-----------------------------	--	---	--

Особенности организации образования обучающихся с ОВЗ (ТНР)

Учет работоспособности и особенностей психофизического развития обучающихся:

- замедленность темпа обучения;
- упрощение структуры учебного материала в соответствии с психофизическими возможностями ученика;
- рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала;
- дробление большого задания на этапы;
- поэтапное разъяснение задач;
- последовательное выполнение этапов задания с контролем/самоконтролем каждого этапа;
- осуществление повторности при обучении на всех этапах и звеньях урока;
- повторение учащимся инструкций к выполнению задания;
- предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания;
- сокращенные задания, направленные на усвоение ключевых понятий;
- сокращенные тесты, направленные на отработку правописания работы;
- предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- выполнение диктантов в индивидуальном режиме; максимальная опора на чувственный опыт ребенка, что обусловлено конкретностью мышления ребенка;
- максимальная опора на практическую деятельность и опыт ученика; опора на более развитые способности ребенка.

Специальные условия получения образования

Образовательные потребности для детей с ТНР:

Получение образования в условиях образовательной организации массового или специального типа, адекватного степени тяжести речевого нарушения. Организация своевременной диагностической и коррекционной помощи учителя-логопеда, педагога-психолога, учителя-дефектолога. Медицинское сопровождение, способствующее устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации общей и речевой моторики, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья.

Применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе, специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих коррекционное воздействие на речевые процессы, повышающие контроль за правильной устной и письменной речью.

Профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, расширение социальных контактов, обучение умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики.

Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ

Тяжелые нарушения речи:

1. Работа над базовыми психическими процессами, обеспечивающими речевую деятельность: восприятием различной модальности, пространственной ориентировкой, памятью, вниманием, понятийным мышлением, произвольной регуляцией деятельности;
2. Развитие моторной сферы (общего, мелкого, артикуляционного праксиса);

- 3.Формирование полноценных фонематических процессов;
- 4.Обучение нормативному/компенсаторному звукопроизношению;
- 5.Совершенствование паралингвистических и экстралингвистических средств общения;
- 6.Формирование навыков анализа и синтеза звуко-слогового состава слова;
- 7.Формирование навыков правильного воспроизведения слов сложной слоговой структуры;
- 8.Уточнение и конкретизация имеющегося словарного запаса; формирование умения адекватно использовать лексические единицы в самостоятельной речи;
- 9.Обогащение словарного запаса как путем накопления новых слов, являющихся различными частями речи, так и за счет умения активно пользоваться различными способами словообразования;
- 10.Развитие и совершенствование грамматического оформления связной речи путем овладения детьми словосочетаниями, связью слов в предложении, моделями различных синтаксических конструкций;
- 11.Системная работа по предупреждению и преодолению дислексии, дисграфии, дизорфографии;
- 12.Формирование умений и навыков построения связного устного и письменного высказывания;
- 13.Совершенствование навыков речевой коммуникации;
- 14.Развитие мотивационной и эмоционально-волевой сферы: целеполагание, планирование и прогнозирование деятельности, контроль и самоконтроль, оценивание и самооценивание, саомрегуляция.

Физическая культура

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными задачами программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.