Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

ГКОУ РО Новочеркасская специальная школа-интернат № 33

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано педагогическим советомПротокол №1 от 28.08.2024г. | Согласовано заместитель директора по учебной работе\_\_\_\_\_\_\_\_Таранова О.С. | УтвержденоДиректор ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы – интерната №33 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Е.КлимченкоПриказ №133-ОД от 29.08.2024г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2875291)**

учебного предмета

 «Адаптивная физическая культура»

для 3а класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Макарюха Геннадий Борисович

учитель

Новочеркасск 2024г.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для слепых и слабовидящих обучающихся в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);

адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы-интерната №33 для слепых обучающихся.

**Основной целью** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры у слепых обучающихся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

**Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре.**

Основные задачи:

преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; развитие способности ориентироваться в пространстве с помощью остаточного зрения, слуха, мышечного чувства; обогащение двигательных умений, развитие кондиционных и координационных способностей; укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана нарушенного зрения; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и общих физических способностей; формирование правильной осанки, походки, навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве; развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

**Оздоровительные задачи:**

охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;укрепление связочно-суставного аппарата;совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;совершенствование деятельности ЦНС.

**Образовательные задачи:**

 формирование двигательных навыков и умений; развитие физических способностей (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость), а также функции равновесия; воспитание навыков гигиены; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу.

Коррекционные задачи:формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем) и пространственно-временной ориентации построения двигательных действий;улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза;коррекция навязчивых стереотипных движений;формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

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

необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

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

комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействии со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у слепых обучающихся.

**Особые образовательные потребности слепых обучающихся**

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

специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, а также ориентации движений в пространстве и времени;

более длительное овладение двигательными навыками;

специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.

щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий слепых детей;

специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;

интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;

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

предоставление учебного материала с учетом нарушения (опора на сохранные анализаторы);

организация тактильного обследования спортивного инвентаря и пространства спортивного зала для осуществления работы по формированию адекватных зрительных образов;

содействие в преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение) посредством организации работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранные анализаторы, способствующей компенсации полного или частичного выпадения зрительной памяти обучающихся;

потребность в формировании целого ряда социальных и коммуникативных навыков, в развитии эмоциональной сферы в условиях ограничения зрительного восприятия.

**Место учебного предмета** **в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». На изучение физической культуры в 3а классе отводится 102 ч (3 ч в неделю). Рабочая программа соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы - интерната №33 рассчитана на 101 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

 Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических
упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

 **Физические упражнения**  ***Упражнения по видам разминки***

 **Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для
укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

 ***Подводящие упражнения***

 Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

 ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

 ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

 ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

***Организующие команды и приёмы***
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

# НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

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

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

**Специальные личностные результаты:**

* Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
* Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
* Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, взаимопомощи, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
* Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
* Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

 использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать репликиуточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Специальные метапредметные результаты:**

* использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
* применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;
* осуществлять предметно-пространственную и социально-бытовую ориентировку;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

## 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении.

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематический план для АООП НОО для слепых обучающихся, вариант 3.2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения |
| **1** | **2**  | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| **I. Знания об адаптивной физической культуре** |
| 1 | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. |  В процессе обучения |
| 2 | Из истории физической культуры. |  В процессе обучения |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие | В процессе обучения |
| **II. Способы физкультурной деятельности** |
| 4 | Самостоятельные занятия. |  В процессе обучения |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения. |  В процессе обучения |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения |
| **III. Физическое совершенствование** |
| 7  | Гимнастика с основами акробатики | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8 | Легкая атлетика | 25 | 30 | 30 | 30 |
| 9 | Подвижные и спортивные игры | 44 | 42 | 42 | 42 |
|  |  | **99** | **102** | **102** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата** **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,** **формы** **контроля** | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Нагрузка. Влияние нагрузки на** **мышцы. Влияние утренней** **гимнастики и регулярного** **выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека** | 3 |  |  | 02.09.2024 06.09.2024 | Находить необходимую информацию по темам; Объяснять влияние нагрузки на мышцы; |  | http://school-collection.edu.ru/ |
| 1.2. | **Физические упражнения.****Классификация физических упражнений по направлениям.****Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития** | 3 |  |  | 09.09.2024 13.09.2024 | Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений; Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; |  | http://school-collection.edu.ru/ |
| 1.3. | **Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих** **упражнений** | 3 |  | 1 | 16.09.2024 20.09.2024 | Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма; Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение; Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия** **общеразвивающими и** **здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 4 |  | 1 | 23.09.2024 30.09.2024 | Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры; Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | 5 |  |  | 04.10.2024 11.10.2024 | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил; Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.); |  | http://school-collection.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Освоение специальных упражнений основной гимнастики** | 38 | 2 | 2 | 14.10.2024 24.01.2025 | Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); Осваивать комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; | Контрольная работа; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/ |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 10 | 1 | 1 | 27.01.2025 21.02.2025 | Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта; | Контрольная работа; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 48 |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 4.1. | **Комбинации упражнений основной гимнастики** | 9 |  | 1 | 28.02.2025 28.03.2025 | Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/ |
| 4.2. | **Спортивные упражнения** | 11 | 1 |  | 31.03.2025 18.04.2025 | Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору); | Контрольная работа; | http://school-collection.edu.ru/ |
| 4.3. | **Туристические физические упражнения** | 8 |  |  | 21.04.2025 16.05.2025 | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности; |  | http://school-collection.edu.ru/ |
| 4.4. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | 7 |  |  | 19.05.2025 26.05.2025 | Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации; Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени; | Контрольная работа; | http://school-collection.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 35 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 101 | 4 | 6 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** **изучения** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы | 1 |  |  | 02.09.2024 |  |
| 2. | Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека | 1 |  |  | 04.09.2024 |  |
| 3. | Классификация физических упражнений по направлениям | 1 |  |  | 05.09.2024 |  |
| 4. | Гимнастика и виды гимнастической разминки | 1 |  |  | 09.09.2024 |  |
| 5. | Правила составления комплексов физических упражнений | 1 |  |  | 11.09.2024 |  |
| 6. | Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 1 |  | 1 | 12.09.2024 | Практическая работа; |
| 7. | Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках | 1 |  |  | 16.09.2024 |  |
| 8. | Комплекс дыхательной гимнастики | 1 |  |  | 18.09.2024 |  |
| 9. | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  | 19.09.2024 |  |
| 10. | Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики | 1 |  |  | 23.09.2024 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |  |  | 25.09.2024 |  |
| 12. | Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя | 1 |  |  | 26.09.2024 |  |
| 13. | Техника выполнения кувырка назад | 1 |  |  | 30.09.2024 |  |
| 14. | Техника выполнения акробатического моста из положения лежа | 1 |  |  | 02.10.2024 |  |
| 15. | Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе | 1 |  |  | 03.10.2024 |  |
| 16. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев | 1 |  |  | 07.10.2024 |  |
| 17. | Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев | 1 |  |  | 09.10.2024 |  |
| 18. | Техника выполнения акробатического моста из положения лежа | 1 |  |  | 10.10.2024 |  |
| 19. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста | 1 |  |  | 14.10.2024 |  |
| 20. | Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста | 1 |  |  | 16.10.2024 |  |
| 21. | Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | 1 |  | 1 | 17.10.2024 | Практическая работа; |
| 22. | Построение и перестроение в одну, две шеренги | 1 |  |  | 21.10.2024 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | Повороты направо и налево | 1 |  |  | 23.10.2024 |  |
| 24. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 1 |  | 24.10.2024 | Контрольная работа; |
| 25. | Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | 1 |  |  | 06.11.2024 |  |
| 26. | Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | 1 |  |  | 07.11.2024 |  |
| 27. | Построение и перестроение в одну, две шеренги | 1 |  |  | 11.11.2024 |  |
| 28. | Построение и перестроение в одну, две шеренги | 1 |  |  | 13.11.2024 |  |
| 29. | Повороты направо и налево | 1 |  |  | 14.11.2024 |  |
| 30. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения | 1 |  |  | 18.11.2024 |  |
| 31. | Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 |  |  | 20.11.2024 |  |
| 32. | Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук | 1 |  |  | 21.11.2024 |  |
| 33. | Лазание по гимнастическому канату в три приема | 1 |  |  | 25.11.2024 |  |
| 34. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 |  |  | 27.11.2024 |  |
| 35. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема | 1 |  |  | 28.11.2024 |  |
| 36. | Лазание по канату в два приема | 1 |  |  | 02.12.2024 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема | 1 |  |  | 04.12.2024 |  |
| 38. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема | 1 |  |  | 05.12.2024 |  |
| 39. | Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне | 1 |  |  | 09.12.2024 |  |
| 40. | Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне | 1 |  |  | 11.12.2024 |  |
| 41. | Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне. | 1 |  |  | 12.12.2024 |  |
| 42. | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне. | 1 |  | 1 | 16.12.2024 | Практическая работа; |
| 43. | Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание. | 1 |  |  | 18.12.2024 |  |
| 44. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку | 1 |  |  | 19.12.2024 |  |
| 45. | Закаливание способом ополаскивания под душем | 1 |  |  | 23.12.2024 |  |
| 46. | Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 |  |  | 25.12.2024 |  |
| 47. | Правила организации и проведение подвижной игры«Парашютисты» | 1 |  |  | 26.12.2024 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 1 |  | 30.12.2024 | Контрольная работа |
| 49. | Правила организации и проведение подвижной игры«Вышибала» | 1 |  |  | 13.01.2025 |  |
| 50. | Правила организации и проведение подвижной игры«Охотники и утки» | 1 |  |  | 15.01.2025 |  |
| 51. | Подвижная игра«Пятнашки». | 1 |  |  | 16.01.2025 |  |
| 52. | Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1 |  |  | 20.01.2025 |  |
| 53. | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  | 1 |  |  | 22.01.2025 |  |
| 54. | Перелезание через коня. ОРУ. Подвижная игра«Ниточка и иголочка» | 1 |  |  | 23.01.2025 |  |
| 55. | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |  | 27.01.2025 |  |
| 56. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания | 1 |  |  | 29.01.2025 |  |
| 57. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания.Совершенствование. Игра«Гуси-лебеди». | 1 |  |  | 30.01.2025 |  |
| 58. | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |  | 3.02.2025 |  |
| 59. | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  | 1 |  |  | 05.02.2025 |  |
| 60. | Правила организации и проведение подвижной игры«Парашютисты» | 1 |  |  | 06.02.2025 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | Правила организации и проведения подвижной игры«Защита укрепления». | 1 |  |  | 10.02.2025 |  |
| 62. | Правила организации и проведения подвижной игры«Стрелки» | 1 |  |  | 12.02.2025 |  |
| 63. | Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнения стандартной физической нагрузки | 1 |  | 1 | 13.02.2025 | Практическая работа; |
| 64. | Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 |  |  | 17.02.2025 |  |
| 65. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 |  |  | 19.02.2025 |  |
| 66. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  | 20.02.2025 |  |
| 67. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  | 24.02.2025 |  |
| 68. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 26.02.2025 |  |
| 69. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 27.02.2025 |  |
| 70. | Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 03.03.2025 |  |
| 71. | Баскетбол как спортивная игра | 1 |  |  | 05.03.2025 |  |
| 72. | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 |  |  | 06.03.2025 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73. | Техника ведения баскетбольного мяча | 1 |  |  | 10.03.2025 |  |
| 74. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 |  |  | 12.03.2025 |  |
| 75. | Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | 1 |  |  | 13.03.2025 |  |
| 76. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | 17.03.2025 |  |
| 77. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | 19.03.2025 |  |
| 78. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 1 |  | 20.03.2025 | Контрольная работа; |
| 79. | Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | 31.03.2025 |  |
| 80. | Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 |  |  | 02.04.2025 |  |
| 81. | Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 |  | 1 | 03.04.2025 | Практическая работа; |
| 82. | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 |  |  | 07.04.2025 |  |
| 83. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 |  |  | 09.04.2025 |  |
| 84. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 |  |  | 10.04.2025 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85. | Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 |  |  | 14.04.2024 |  |
| 86. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта» | 1 |  |  | 16.04.2025 |  |
| 87. | Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта» | 1 |  |  | 17.04.2025 |  |
| 88. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 |  |  | 21.04.2025 |  |
| 89. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 |  |  | 23.04.2025 |  |
| 90. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 24.04.2025 |  |
| 91. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 28.04.2025 |  |
| 92. | Метание теннисного мяча | 1 |  |  | 30.04.2025 |  |
| 93. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 05.05.2025 |  |
| 94. | Техника выполнения прыжка с разбега способом«перешагивания» | 1 |  |  | 07.05.2025 |  |
| 95. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом«перешагивания» | 1 |  |  | 12.05.2025 |  |
| 96. | Прыжок с разбега способом «перешагивания»на небольшую высоту. | 1 |  |  | 14.05.2025 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97. | Прыжок с разбега способом «перешагивания»на небольшую высоту. | 1 |  |  | 15.05.2025 |  |
| 98. | Отработка навыков бега в сочетании с ходьбой | 1 |  |  | 19.05.2025 |  |
| 99. | Отработка навыков бега в сочетании с ходьбой | 1 |  |  | 21.05.2025 |  |
| 100.  | Отработка навыков бега в сочетании с ходьбой |  |  |  | 22.05.2025 |  |
| 101 |  Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания | 1 |  |  | 26.05.2025 | Контрольная работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 101 | 4 | 6 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Коллекции электронных образовательных ресурсов
1.«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -http://eor.edu.ru 2.«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» -
3.«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»-
4. Методический портал www.uchmet.ru
5.ИнтерГУ.ru -Интернет-государство учителей www.intergu.ru
1. Российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru/
7.Портал информационной поддержки образовательных учреждений www.menobr.ru

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Сайт Рособразования http://www.ed.gov.ru
2. Сайт Министерства образования и науки РФ http://www.mon.gov.ru
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
4. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru
5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru
6. Школьный портал http://www.portalschool.ru
7. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
http://www.ict.edu.ru
8. Российский портал открытого образования http://www.opennet.edu.ru
9. Портал Math.ru: библиотека, медиатека, олимпиады, задачи, научные школы, история математики http://www.math.ru
Сайты для учителей коррекционной школы.

Uroki.net (Для учителей коррекционной школы):http://www.uroki.net/docnach.htm
В помощь учителю: http://school-ppt.3dn.ru/
Внеклассные мероприятия к любому празднику: http://schoollessons.narod.ru/
Внеклассные мероприятия: http://school-work.net/
Газета "Педсовет", газета "Последний звонок", газета "Педагогическое творчество": http://www.ped-sovet.ru/Default.aspx
Журнал "Начальная школа": http://n-shkola.ru/
Методическая копилка учителя: http://www.zanimatika.narod.ru/index.htm
Педсовет су (педагогическое сообщество): http://www.pedsovet.su/
Презентации для учителей: http://prezentacya.my1.ru/
Сеть творческих учителей: http://www.it-n.ru/
Учительская газета: http://www.ug.ru/
Учительский портал: http://www.uchportal.ru/
Фестиваль педагогических идей "Открытый урок": http://festival.1september.ru/
http://www.ed.gov.ru - Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

http://www.uroki.net/ - бесплатные разработки уроков, сценарии, планирование GeoMan.ru:

Архив учебных программ: http://rusedu.ru/
Интернет-ресурсы для учителей: http://konstantinova.21416s15.edusite.ru/p33aa1.html -
Познавательный портал: http://clow.ru/
Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

http://www.openclass.ru
2.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.

3.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 4.Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://spo.1september.ru/urok/
5.Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Презентации по физкультуре на сайтах:
1.uchportal.ru/
2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
3. ppt4web.ru/prezentacii-po-.

4.http://uslide.ru/fizkultura
5. pedsovet.su/
6.http://videouroki.net На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**
Спортивный зал, гимнастический зал, тренажеры, брусья, шведская стенка, батут.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**
мячи (волейбольные, баскетбольные, голбольные), скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палочки, эспандеры, кегли, канат, баскетбольный щит, маты гимнастические