

Приложение к АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)

«Утверждено»
приказом учреждения
№01-09-/708
от 31.08.2023г

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Колтушская средняя общеобразовательная школа имени ак. И. П. Павлова»

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2)
по учебному предмету «Физкультура»
1 - 4 класс**

Разработчики программы:
методическое объединение учителей физкультуры и ОБЖ
МОУ «Колтушская СОШ имени ак.И.П.Павлова»

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.) разработана на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, МОУ «Колтушской СОШ» с. Павлово, программы «Физическая культура 1-4 классы» автора В. И. Лях, которая входит в программу учебного курса «Школа России», планируемых результатов начального общего образования, методических рекомендаций к адаптированным программам. Адаптированная образовательная программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы.

Программа учитывает особенности детей с задержкой психического развития.

1. Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
2. Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
3. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
4. Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
5. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.
6. У детей с ЗПР вида наблюдается отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно - логическое мышление. К началу школьного обучения дети не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями(анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование)
7. Учащиеся классов коррекционно-развивающей направленности характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
8. Дети с задержкой психического развития вида значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны. Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается, в первую очередь, во время решения задач на словесно - логическое мышление.
9. Программа строит обучение детей с задержкой психического развития на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса. То есть учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

Цели и задачи изучения учебного предмета.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Коррекционные задачи:

- Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладе-

ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Коррекционная работа на уроках физкультуры:

- знание учителем особенностей детей с ОВЗ
- основы по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и играх в классе.
- использование на уроках тренировочных упражнений для развития мелкой моторики рук
- похвала и постоянная поддержка со стороны учителя на уроке во время выполнения работы
- физкультминутки на уроках
- формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни
- формирование базовых двигательных навыков (бег, прыжки, лазание, метание), расширение двигательного опыта учащихся
- использование имитационных упражнений
- развитие пространственных ориентировок
- общеразвивающие комплексы упражнений с предметами и без предметов
- использование на уроках элементов ритмической гимнастики
- профилактические и коррекционные упражнения на каждом уроке (упражнения на координацию движений, дыхательная гимнастика, упражнения на формирование правильной осанки и укрепления свода стопы)
- подвижные игры

Общая характеристика физической культуры

Место курса в учебном плане

На курс «Физическая культура» во 1 классе отводится **1 часа** в неделю, всего 33 часа (33 учебные недели). Во 2-4 классах 3 часа, всего 34 учебных недели - 102 часа

1 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре. - Способы самостоятельной деятельности - Оздоровительная физическая культура - Спортивно-оздоровительная физическая культура	1
		1
		1
2	Модуль "Подвижные игры"	4
3	Модуль «Подвижные игры с элементами баскетбола»	5
4	Модуль «Легкая атлетика»	5
5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	9
6	Прикладно-ориентированная физическая культура	7
	Итого:	33

2-3 классы

№	Раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре. - Способы самостоятельной деятельности - Оздоровительная физическая культура - Спортивно-оздоровительная физическая культура	1
		1
		1
2	Модуль "Подвижные игры" - Подвижные игры с элементами футбола - Подвижные игры с элементами баскетбола - Подвижные игры Пионербол	14
		7
		17
		9
3	Модуль «Легкая атлетика»	20
4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	15
5	Модуль "Лыжная подготовка"	9
6	Прикладно-ориентированная физическая культура	8
	Итого:	102

4 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре. - Способы самостоятельной деятельности - Оздоровительная физическая культура - Спортивно-оздоровительная физическая культура	1
		1
		1
2	Модуль "Подвижные игры" - Подвижные игры с элементами футбола - Подвижные игры с элементами баскетбола - Пионербол - Волейбол	7
		20
		4
		11
3	Модуль «Легкая атлетика»	19
4	Модуль "Гимнастика"	15
5	Модуль "Лыжная подготовка"	9
6	Спорт. ГТО	12
	Итого:	102

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Пионербол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Прикладно-ориентированная физическая культура - Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

Критерии и нормы оценки знаний.

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося.

Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

- основная (выполняет все виды программного материала);

- подготовительная (исключаются виды, связанные с патологией);
 - специальная (проводятся отдельные занятия с учётом заболевания);
 - дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки.
- При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:
- схема движения;
 - правильность выполнения задания (упражнения);
 - степень осознанности усвоения теоретического материала;
 - знание порядка выполнения упражнения;
- «5» - обучающийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала;
- практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике;
 - умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях;
 - активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися;
 - умеет рассказать и показать предложенный материал(4 класс).
 - допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.
- «4» - обучающийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил;
- простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя;
 - допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.
- «3» - обучающийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме;
- допускает до 5 ошибок в ходе работы;
 - допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений;
 - выполняет только простые упражнения;
 - допускает не более 5 ошибок по технике движения;
 - излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.
- «2» - обучающийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий;
- допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий;
 - не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения;
 - допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Печатные пособия.

1. В.И.Лях «Физическая культура»: рабочие программы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011 год.
2. В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания»: концепции и программы для начальных классов: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2010 год.
3. В.И.Лях «Физическая культура»: учебник для общеобразовательных учреждений. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ, Москва «Просвещение» 2011 год.

2. Материально-технические средства.

1. Стенка гимнастическая.
2. Перекладина гимнастическая.
3. Канат для лазания.
4. Скамейка гимнастическая.
5. Маты гимнастические.
6. Мячи.
7. Скакалка.
8. Обруч гимнастический.
9. Щиты баскетбольные навесные с кольцами.
10. Лыжи.

1КТП

Календарно-тематическое планирование

1 класс

КТП является приложением к Адаптированной рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей с ЗПР, составленной на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на базовом уровне.

Количество часов в год: 33 часа

в неделю: 1 часа

№ упр.	Название разделов и тем	Кол. часов	ДАТА	
			план	факт
Знания о физической культуре 3 часа				
1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических 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	1		
3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1		
Способы физкультурной деятельности				
Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов				
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
Модуль «Подвижные игры» - 4 часа				
9	Подвижные игры.	1		
10	Подвижные игры.	1		
11	Подвижные игры.	1		
12	Подвижные игры.	1		
Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 9 часа				
13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
14	Строевые упражнения и команды	1		
15	Строевые упражнения и команды	1		
16	Гимнастическая разминка	1		
17	Гимнастическая разминка	1		
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
20	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
21	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
Модуль "Подвижные игры" с элементами баскетбола – 5 часов				
22	Правила поведения на занятиях по баскетболу	1		
23	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
24	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		

25	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
Прикладно-ориентированная физическая культура – 7 часов				
27	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
28		1		
29	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
30		1		
31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
32		1		
33		1		

2. КТП

Календарно-тематическое планирование

2 класс

КТП является приложением к Адаптированной рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей с ЗПР, составленной на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на базовом уровне.

Количество часов в год: 102 часа

в неделю: 3 часа

№ упр.	Название разделов и тем	Кол. часов	ДАТА	
			план	факт
Знания о физической культуре 3 часа				
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1		
	Способы самостоятельной деятельности			
2	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
	Способы самостоятельной деятельности			
3	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Легкая атлетика» 12 часов				
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
11		1		
12		1		
13	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
14	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
Модуль «Подвижные игры» Подвижные игры с элементами футбола 7 часов.				
16	Правила поведения на занятиях по футболу.	1		
17	Правила поведения на занятиях по футболу.	1		
18	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
19	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
20	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
21	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
22	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
Модуль «Подвижные игры» – 14 часов				
23	Подвижные игры.	1		
24	Подвижные игры.	1		
25	Подвижные игры.	1		
26	Подвижные игры.	1		
27	Подвижные игры.	1		
28	Подвижные игры.	1		
29	Подвижные игры.	1		
30	Подвижные игры.	1		

31	Подвижные игры.	1		
32	Подвижные игры.	1		
33	Подвижные игры.	1		
34	Подвижные игры.	1		
35	Подвижные игры.	1		
36	Подвижные игры.	1		
Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 15 часов				
37	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
38	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
39	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
40	Строевые упражнения и команды	1		
41	Строевые упражнения и команды	1		
42	Строевые упражнения и команды	1		
43	Гимнастическая разминка	1		
44	Гимнастическая разминка	1		
45	Гимнастическая разминка	1		
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
47	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
48	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
49	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
50	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
51	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
Модуль "Подвижные игры" с элементами баскетбола – 8 часов				
52	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
53	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
54	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
55	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
56	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
57	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
58	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
59	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
Модуль "Лыжная подготовка" – 9 часов				
60	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
61	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
62	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
63	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
64	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
65	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
66	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
67	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
68	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
Модуль "Подвижные игры". Пионербол – 9 часов				
69	Пионербол	1		
70	Пионербол	1		
71	Пионербол	1		
72	Пионербол	1		
73	Пионербол	1		

74	Пионербол	1		
75	Пионербол	1		
76	Пионербол	1		
77	Пионербол	1		
Подвижные игры с элементами баскетбола – 9 часов				
78	Правила поведения на занятиях по баскетболу	1		
79	Подвижные игры. Работа в парах и в группах.	1		
80	Подвижные игры. Работа в парах и в группах.	1		
81	Подвижные игры. Работа в парах и в группах.	1		
82	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
83	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
84	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
85	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
86	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов.				
87	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
88		1		
89	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
90	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
91	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
92	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
93	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
94	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
Прикладно-ориентированная физическая культура – 8 часов				
95	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
96		1		
97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
98		1		
99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
100		1		
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
102		1		

Календарно-тематическое планирование

3 класс

КТП является приложением к Адаптированной рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей с ЗПР, составленной на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на базовом уровне.

Количество часов в год: 102 часа

в неделю: 3 часа

№ упр.	Название разделов и тем	Кол. часов	ДАТА	
			план	факт
Знания о физической культуре 3 часа				
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1		
	Способы самостоятельной деятельности			
2	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
	Способы самостоятельной деятельности			
3	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Легкая атлетика» 12 часов				
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
11		1		
12		1		
13	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
14	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
Модуль «Подвижные игры» Подвижные игры с элементами футбола 7 часов.				
16	Правила поведения на занятиях по футболу.	1		
17	Правила поведения на занятиях по футболу.	1		
18	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
19	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
20	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
21	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
22	Подвижные игры с элементами футбола.	1		
Модуль «Подвижные игры» – 14 часов				
23	Подвижные игры.	1		
24	Подвижные игры.	1		
25	Подвижные игры.	1		
26	Подвижные игры.	1		
27	Подвижные игры.	1		
28	Подвижные игры.	1		
29	Подвижные игры.	1		
30	Подвижные игры.	1		
31	Подвижные игры.	1		

32	Подвижные игры.	1		
33	Подвижные игры.	1		
34	Подвижные игры.	1		
35	Подвижные игры.	1		
36	Подвижные игры.	1		
Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 15 часов				
37	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
38	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
39	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
40	Строевые упражнения и команды	1		
41	Строевые упражнения и команды	1		
42	Строевые упражнения и команды	1		
43	Гимнастическая разминка	1		
44	Гимнастическая разминка	1		
45	Гимнастическая разминка	1		
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
47	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
48	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
49	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
50	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
51	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
Модуль "Подвижные игры" с элементами баскетбола – 8 часов				
52	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
53	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
54	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
55	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
56	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
57	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
58	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
59	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
Модуль "Лыжная подготовка" – 9 часов				
60	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
61	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
62	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
63	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
64	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
65	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
66	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
67	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
68	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		
Модуль "Подвижные игры". Пионербол – 9 часов				
69	Пионербол	1		
70	Пионербол	1		
71	Пионербол	1		
72	Пионербол	1		
73	Пионербол	1		
74	Пионербол	1		

75	Пионербол	1		
76	Пионербол	1		
77	Пионербол	1		
Подвижные игры с элементами баскетбола – 9 часов				
78	Правила поведения на занятиях по баскетболу	1		
79	Подвижные игры. Работа в парах и в группах.	1		
80	Подвижные игры. Работа в парах и в группах.	1		
81	Подвижные игры. Работа в парах и в группах.	1		
82	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
83	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
84	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
85	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
86	Подвижные игры. Броски и ловля мяча.	1		
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов.				
87	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
88		1		
89	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
90	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
91	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
92	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
93	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
94	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
Прикладно-ориентированная физическая культура – 8 часов				
95	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
96		1		
97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
98		1		
99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
100		1		
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
102		1		

4. КТП

Календарно-тематическое планирование

4 класс

КТП является приложением к Адаптированной рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей с ЗПР, составленной на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на базовом уровне.

Количество часов в год: 102 часа

в неделю: 3 часа

№ упр.	Название разделов и тем	Кол. часов	ДАТА	
			план	факт
Знания о физической культуре 3 часа				
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		
	Способы самостоятельной деятельности			
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		
	Способы самостоятельной деятельности			
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Легкая атлетика» 13 часов				
4	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике, анализируя возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	1		
5	Беговые упражнения	1		
6	Беговые упражнения	1		
7	Беговые упражнения	1		
8	Развитие выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1		
9		1		
10		1		
11	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1		
12	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1		
13	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1		
14	Прыжки в длину с места	1		
15	Прыжки в длину с места	1		
16	Прыжки в длину с места	1		
Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с элементами футбола 7 часов.				
17	Правила поведения на занятиях по футболу.	1		
18	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
19	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
20	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
21	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		
22		1		
23		1		
Модуль "Гимнастика" – 15 часов				

24	Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1		
25	Акробатическая комбинация.	1		
26	Акробатическая комбинация.	1		
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
31	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
32	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
33	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
34	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
35	Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные	1		
36	движения; разучивают общеразвивающие упражнения для	1		
37	ритмической гимнастики.	1		
38	Прыжки на месте через скакалку за 1 минуту.	1		
Модуль "Спортивные игры" Баскетбол – 9 часов				
39	Правила поведения на занятиях по баскетболу.	1		
40	Введение в игру баскетбол. Правила игры. Основные элементы игры.	1		
41	Ведение мяча	1		
42	Ведение мяча	1		
43	Ведение мяча	1		
44	Броски мяча в корзину	1		
45	Броски мяча в корзину	1		
46	Броски мяча в корзину	1		
47	Броски мяча в корзину	1		
Модуль "Лыжная подготовка" – 9 часов				
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
49	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
50		1		
51	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
52	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
53	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
54	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
55	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
56	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
Модуль "Подвижные игры". Пионербол – 6 часов				
57	Правила поведения на занятиях по Пионерболу	1		
58	Передача мяча в парах через сетку	1		
59	Передача мяча в парах через сетку	1		
60	Разучивание передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1		
61	Разучивание передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1		
62		1		
Баскетбол – 11 часов				
63	Введение в игру баскетбол. Правила игры. Основные элементы игры.	1		
64		1		
65	Передача мяча на месте и в движении.	1		
66	Передача мяча на месте и в движении.	1		
67	Передача мяча на месте и в движении.	1		

68	Технические действия баскетболиста без мяча	1		
69	Технические действия баскетболиста без мяча	1		
70	Технические действия баскетболиста без мяча	1		
71	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1		
72		1		
73		1		
Волейбол – 11 часов				
74	Правила поведения на занятиях по волейболу, анализируя возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	1		
75	Игровые, технические действия в игры волейбол, разучивают передачу мяча двумя руками снизу и сверху.	1		
76		1		
77	Игровые, технические действия в игры волейбол, разучивают передачу мяча двумя руками снизу и сверху.	1		
78		1		
79	Игровые действия в волейболе. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	1		
80		1		
81		1		
82		1		
83	Игровые действия в волейболе. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	1		
84		1		
Модуль «Легкая атлетика» - 6 часов.				
85	Челночный бег	1		
86	Челночный бег	1		
87	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1		
88		1		
89	Развитие выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1		
90		1		
СПОРТ. ГТО – 12 часов				
91	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1		
92		1		
93		1		
94	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1		
95		1		
96		1		
97	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1		
98		1		
99		1		
100	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1		
101		1		
102		1		

