
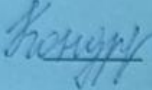


**РАССМОТРЕНО**


На заседании МО  
учителей гуманитарного цикла  
Руководитель МО  
 Коваленко С.В.  
Протокол №1  
от «29» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 Кондрашенко М.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ Усовская СОШ имени  
Героя Советского Союза Е.И.Иванина  
 Горшунова О.Р.  
Приказ № 152  
от «30» августа 2025 г.



**Адаптированная рабочая программа общего образования  
обучающихся с задержкой психического развития  
(вариант 7.2)  
«Адаптивная физическая культура»  
1 класс**

Составитель: Озчетина А.Г.

с. Усово, 2025

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;

- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

**С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:**

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ»**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъясняется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного

материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

### ***Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы***

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно - сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа составлена на 95 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях). Из них занятие с учителем -0,5 часа, дистанционное обучение -1,5 часа, изучение предмета в школе – 1 час.

### **4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО: воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

**Личностные результаты** освоения РП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться

в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

**Метапредметные результаты** освоения РП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

**Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:**

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

**Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.**

**Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:**

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

**Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.**

**Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:**

- 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.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

*Организуемые команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

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

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

**Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; торможение.

## **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **Адаптивная физическая реабилитация**

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

#### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

#### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в

стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.);

подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>	<p>Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека.</p> <p>Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</p>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a> Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a> Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня
1.2	Осанка человека	1			Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.

						<p>Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики.</p> <p>Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)</p>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.</p> <p>Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.</p> <p>Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения,</p>

						<p>входящих в неё упражнений. Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Наблюдают образец техники учителя,</p>

						<p>уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений. Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на</p>
--	--	--	--	--	--	--

						<p>другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу).</p> <p>Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).</p> <p>Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.</p> <p>Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе.</p> <p>Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа.</p> <p>Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>
--	--	--	--	--	--	---

2.2	Лыжная подготовка	12	1	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы.</p> <p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной</p>
-----	-------------------	----	---	---	---	---

						координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
2.3	Легкая атлетика	18	1	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	<p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).</p> <p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома.</p> <p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения</p>

						<p>(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).  Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).  Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов. Обучаются прыжку в длину с места в полной координации.  Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление).  Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки).  Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением).  Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).</p>
--	--	--	--	--	--	--

						Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		67				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		5	9	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№/п	У/ДО/Ш	Название темы урока	Содержание уроков	Коррекционный блок	Сроки проведения
<b>I четверть</b>					
<b>Знания по физической культуре (1 ч.)</b>					
1		Физическая культура.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения.	Коррекционно-развивающие игры.	Сентябрь
<b>Физическое совершенствование. Гимнастика. (12 ч.)</b>					
2		Построение в шеренгу и в колонну.	Простейшие виды построений. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики. Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.	Сентябрь
3		Ходьба в различном темпе.			
4		Ходьба и бег в медленном темпе.		Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег	
5/6		Упражнения без предметов (для различных групп мышц).			
7/8		Построение и перестроение.		Сентябрь	
9		Прыжки на двух (одной)			

		ноге на месте с поворотами.	разных народов.	животных. Выполнение команд.	
10		Лазанье по гимнастической стенке.			
11/12		Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.			
13		Пролезание в модуль-тоннель.			
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (10 ч.)</b>					
14		Ходьба.	Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Гимнастика для глаз. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.	Октябрь
15		Ходьба в умеренном темпе в колонне.			
16/17		Ходьба в чередовании с бегом.			
18		Челночный бег.			
19		Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.			
20/21 22/23		Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.			
<b>Способы физической культуры. (1 ч.)</b>					
24		Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Соблюдение правил игр.	Октябрь
<b>II четверть</b>					
<b>Знания по физической культуре (1 ч.)</b>					

25		Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	Ноябрь
<b>Физическое совершенствование. Гимнастика. (10 ч.)</b>					
26		Построение в шеренгу и в колонну.	Выполнение простейших строевых команд. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Имитационные упражнения. Игры с бегом и прыжками. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Ноябрь
27		Ходьба в различном темпе.			
28/29		Опорный прыжок.			
30/31		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			
32/33		Передвижение по гимнастической стенке.			
34/35		Поднимание и переноска грузов			
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)</b>					
36		Прыжки с продвижением вперёд.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх. Метание мяча в горизонтальную цель. Упражнения на координацию, выносливость и	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на	Ноябрь
37		Прыжки в длину с места толчком двух ног.			Декабрь
38		Подпрыгивание вверх.			
39/40		Передача набивного			

		мяча по кругу из разных исходных положений.	быстроту. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с мячом.	формирование правильной осанки.	Декабрь
41/42		Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.			
43/44		Метание малого мяча в горизонтальную цель.			
<b>Способы физкультурной деятельности. (1 ч.)</b>					
45		Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Соблюдение правил игр.	Декабрь
<b>III четверть</b>					
<b>Знания по физической культуре (1 ч.)</b>					
46		Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	Январь
<b>Физическое совершенствование. Гимнастика. (10 ч.)</b>					
47		Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	Выполнение простейших строевых команд. Строевые действия в шеренге и колонне. Перешагивание через предметы. Преодоление	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных	Январь
48		Ходьба широким шагом.			

49		Ходьба между различными ориентирами.	полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики. Подвижные игры разных народов.	И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.  Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Январь
50		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.			
51/52		Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).			
53		Прыжки со скакалкой.			Февраль
54		Передвижение по гимнастической стенке.			
55/56		Преодоление простых препятствий.			
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)</b>					
57		Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Февраль
58		Ходьба с сохранением правильной осанки.			
59		Ходьба в чередовании с бегом.			
60		Ходьба по			

		гимнастической скамейке.			
61		Прыжковые упражнения.			
62		Прыжки в глубину с высоты.			Март
63/64		Броски и метания мяча.			
<b>Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (10 ч.)</b>					
65		Передвижение на лыжах.	<p>Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.</p>	<p>Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.</p>	Март
66		Передвижение на лыжах.			
67		Передвижение на лыжах.			
68		Передвижение на лыжах.			
69		Передвижение на лыжах.			
70		Передвижение на лыжах.			
71		Торможение на лыжах.			

72		Торможение на лыжах.			
73		Торможение на лыжах.			
74		Торможение на лыжах.			
<b>Способы физической культуры. (1 ч.)</b>					
75		Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Соблюдение правил игр.	Март
<b>IV четверть</b>					
<b>Знания по физической культуре (1 ч.)</b>					
76		Физические упражнения.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	Апрель
<b>Физическое совершенствование. Гимнастика. (8 ч.)</b>					
77		Строевые действия в шеренге и колонне.	Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку. Широкие стойки на ногах, наклоны. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки	Апрель
78/79		Гимнастические упражнения прикладного характера.			Апрель
80/81		Ходьба, бег, метания, прыжки.			
82/83		Упражнения без предметов и с предметами.			

84		Преодоление простых препятствий.	внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).		
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)</b>					
85/86/87		Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски.	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.	Апрель
88/89		Бег с высокого старта на скорость.			Май
90/91/92		Броски в стенку и ловля теннисного мяча.			
<b>Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 ч.)</b>					
93		Построение в шеренгу и в колонну.	Выполнение простейших строевых команд. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Имитационные упражнения. Игры с бегом и прыжками. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости,	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	Май
94		Ходьба в различном темпе.			
95		Опорный прыжок.			
96		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			
97		Передвижение по гимнастической стенке.			
98		Поднимание и			Май

		переноска грузов	координации и силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики.		
<b>Способы физкультурной деятельности. (1 ч.)</b>					
99		Самостоятельные игры и развлечения.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня	Соблюдение правил игр.	Май

## 8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тригер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

### Материальное обеспечение

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.