

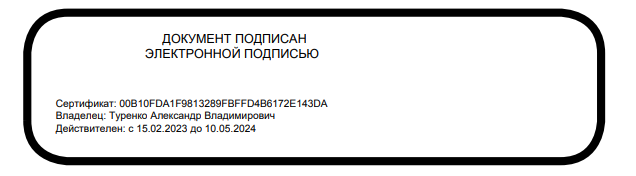
Приложение к федеральной адаптированной образовательной программе начального общего образования, утвержденной приказом директора школы от 30.08.2023г. №1060

**‌‌‌**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №21 им.В.Овсянникова-Заярского»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического объединения учителей развивающего цикла  протокол №1 от 28.08.2023г. | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом,  протокол №1 от 28.08.2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Туренко  приказ №1060 от 30.08.2023г. |

‌

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С

НОДА (вариант 6.1)

**Адаптивная физическая культура**

Составитель рабочей программы:

методическое объединение учителей

начальных классов

МБОУ «СШ №21

им.В.Овсянникова-Заярского»

​**‌**

**Нижневартовск****, 2023**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана 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, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

**Общая характеристика адаптивоной учебной программы.**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программе нашли свое отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

**Цель программы** – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

* обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
* укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
* обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* развитие социально-коммуникативных умений;
* развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

**Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА**:

* коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
* коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
* изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
* улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
* коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
* компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
* профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

##### **Принципы и подходы к реализации программы**

*Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации* программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

*Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей* обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

*Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.*

*Принцип вариативности* предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

*Принцип непрерывности получения образования* обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

*Принцип инклюзивности* направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

*Принцип сотрудничества с семьей.*

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

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 270 часов за четыре учебных года (вариант 6.2 ) АООП НОО НОДА, 2 часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 66 часов(33 учебные недели), 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов). Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений составляет 0,5 ч в неделю (17часов).

##### **Планируемые результаты освоения программы**

***Личностные результаты***

Личностные результатывключают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

* формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
* формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
* формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
* эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
* понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;
* формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
* понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

***Метапредметные результаты*** включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

—овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

—формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

—формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной 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;

--умение 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*** включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «адаптивная физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. История физической культуры.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура .* Твой организм. Самоконтроль.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Упражнения мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр. Связь физической культуры с традициями и обычаями народа . История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

* **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
* **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
|  | Понятие адаптивной физической культуры | 2 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | История физической культуры | 2 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
| **Раздел 2.** **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
|  | Режим дня школьника | 2 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | **Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** | 5 |  |  |  |
| **Раздел 3.** Физкультурно-**оздоровительная деятельность** | | | | | |
|  | Гигиена человека | 2 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Осанка человека | 10 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 5 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Физические упражнения | 38 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
|  | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | История физической культуры | 3 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
|  | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Режим дня школьника | 2 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
| **Раздел 1.** Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
|  | Занятия по укреплению здоровья | 20 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 5 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Физические упражнения | 26 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
|  | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
|  | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 8 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Физическая нагрузка | 39 |  |  |  |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
|  | Закаливание организма | 8 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Дыхательная и зрительная гимнастика | 8 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | итого | 68 |  |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
|  | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk>‌​ |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
|  | Самостоятельная физическая подготовка | 10 |  |  |  |
|  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 5 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
| **Раздел 3.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
|  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и укрепления мыщц и суставов | 46 |  |  | <https://m.edsoo.ru/7f412850>  <https://uchi.ru/teachers/lk> |
|  | Закаливание организма | 5 |  |  |  |
|  | Итого: | 68 |  |  |  |

**Тематическое планирование**  (Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных

нарушений составляет- 0,5 ч в неделю (17часов в год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |
| **Всего** | **Контрольные работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
|  | Знания о физической культуре | 1 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
|  | Самостоятельная физическая подготовка | 2 |  |
|  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |
| **Раздел 3.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |
|  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и укрепления мыщц и суставов | 10 |  |
|  | Закаливание организма | 2 |  |
|  | Итого: | 17ч |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Что такое адаптивная физическая культура. Положительное влияние занятий на успехи в учебе. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | История физической культуры. Как возникли первые соревнования. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила поведения на уроках физической культуры  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Физкультура и спорт в древности.  Современные физкультура и спорт.  Упражнения на развитие осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Характерные признаки соревнований. Упражнения на развитие осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Первые соревнования у древних людей. Роль и значение соревнований в воспитании будущих воинов и охотников. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила проведения олимпийских и параолимпийских игр. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |
|  | Связь физической культуры с обычаями и традициями народа. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |
|  | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстанови Общеукрепляющие упражнения.тельное дыхание. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.  Упражнения  в положении стоя и сидя, касаясь стены | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.  Упражнения  в положении стоя и сидя, касаясь стены | 1 |  |  |  |  |
|  | Закаливание. Как закаливать свой организм. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Привила закаливания водой.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Физические упражнения. Что такое физические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплекс утренней зарядки №1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Что такое физическое развитие.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Что такое физические качества.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Сила. Упражнения для развития силы. | 1 |  |  |  |  |
|  | Быстрота. Упражнения для развития быстроты.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Выносливость. Упражнения для развития выносливости  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Гибкость. Упражнения для развития гибкости.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Равновесие . Упражнение для развития равновесия. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплекс утренней зарядки №2  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Игры и занятия в зимнее время года.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Как одеваться зимой для прогулок.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения с мячом. Подкидывание и ловля двумя руками. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения с мячом. Подкидывание и ловля двумя руками | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплекс утренней зарядки №3 | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Основные части тела.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Основные части тела.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Основные внутренние органы человека.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Основные внутренние органы человека.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Скелет. Осанка.  Упражнения для осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Скелет. Осанка.  Упражнения для осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Мыщцы. Осанка.  Упражнения для осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Органы чувств.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Органы чувств.  Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Органы пищеварения  Упражнения для релаксации мимики лица. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Органы пищеварения  Упражнения для релаксации мимики лица. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Пища и питетельные вещества.  Упражнения для релаксации мимики лица. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Пища и питетельные вещества.  Упражнения для релаксации мимики лица. | 1 |  |  |  |  |
|  | Вода и питьевой режим.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Вода и питьевой режим.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Режим дня. Разучивание комплекса новой утренней зарядки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Режим дня. Разучивание комплекса новой утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
|  | Спортивная одежда и обувь.  Упражнения на развитие гибкости стопы. | 1 |  |  |  |  |
|  | Спортивная одежда и обувь.  Упражнения на развитие гибкости стопы. | 1 |  |  |  |  |
|  | Самоконтроль своего физического состояния. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Закреплять навык самостоятельного стояния и ходьбы. Разновидности ходьбы, ползание. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячом. Разновидности ходьбы, ползания. Грудное дыхание. | 1 |  |  |  |  |
|  | Закреплять навык самостоятельного стояния и ходьбы. Разновидности ходьбы, ползание. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячом. Разновидности ходьбы, ползания. Грудное дыхание. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мыщц рук, спины, брюшного пресса. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мыщц рук, спины, брюшного пресса. | 1 |  |  |  |  |
|  | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой:влево-вправо96р) 2. Слабой рукой :влево-вправо(6р) | 1 |  |  |  |  |
|  | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой:влево-вправо96р) 2. Слабой рукой :влево-вправо(6р) | 1 |  |  |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Что такое адаптивная физическая культура. Положительное влияние занятий на успехи в учебе. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | История физической культуры. Как возникли первые соревнования. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила поведения на уроках физической культуры  Общеукрепляющие упражнения. |  |  |  |  |  |
|  | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Скелет. Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Мыщцы. Осанка человека. Упражнения для осанки |  |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Внутренние органы.. Осанка человека. Упражнения для осанки |  |  |  |  |  |
|  | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Органы чувств.  Упражнения для релаксации мимики лица. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Органы чувств.  Упражнения для релаксации мимики лица. |  |  |  |  |  |
|  | Исходные положения в физических упражнениях. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Исходные положения в физических упражнениях. Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Мозг и нервная система.Общеразвивающие упражнения “Рисуем шары” | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Мозг и нервная система.Общеразвивающие упражнения “Рисуем шары” | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Пищеварительная система. Общеукрепляющие упражнения с флажками. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой организм. Пищеварительная система. Общеукрепляющие упражнения с флажками. | 1 |  |  |  |  |
|  | Как правильно одеваться для зимних прогулок. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  |
|  | Пища и питательные вещества. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
|  | Пища и питательные вещества. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений . | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений . | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок. | 1 |  |  |  |  |
|  | Что такое координация движений. Упражнения для развития координации движений. | 1 |  |  |  |  |
|  | Что такое координация движений. Упражнения для развития координации движений. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления. | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой оганизм. Суставы, мыщцы. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах | 1 |  |  |  |  |
|  | Твой оганизм. Суставы, мыщцы. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения.  Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения.  Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности | 1 |  |  |  |  |
|  | Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой:влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой :влево-вправо(6р). | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей..  Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой:влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой :влево-вправо(6р). | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения.Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений . | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений . | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок. | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения.  Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения.  Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук | 1 |  |  |  |  |
|  | Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения  Упражнения для релаксации мимики лица | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения  Упражнения для релаксации мимики лица | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения с мячом. Бросок мяча в цель  Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения с мячом. Бросок мяча в цель  Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление. | 1 |  |  |  |  |
|  | Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Формирование навыков самообслуживания, Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Формирование навыков самообслуживания, Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мыщц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мыщц. | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мыщц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мыщц. | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
|  | Общеукрепляющие упражнения. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории физической культуры  Общеукрепляющие упражнения. |  |  |  |  |  |
| 2 | История подвижных игр и соревнований у древних народов  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Зарождение Олимпийских игр  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Современные Олимпийские игры  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Физическое развитие  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Физические качества  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Сила как физическое качество  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Быстрота как физическое качество  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Выносливость как физическое качество  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Гибкость как физическое качество  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Развитие координации движений  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Развитие координации движений  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Дневник наблюдений по физической культуре  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Закаливание организма  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Утренняя зарядка  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Составление комплекса утренней заря Общеукрепляющие упражнения.дки | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Правила поведения на уроках физкультуры  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Сведения при ортопедическом режиме( о правилах выработки и сохранении правильной осанки). | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Развитие координации движений.  Ритмические шаги под музыку |  |  |  |  |  |
| 20 | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения  в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Упражнения  в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения  в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Упражнения для расслабления мышц.  Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело 36мягкое, как вата». | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Упражнения для расслабления мышц.  Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата». | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Упражнения для расслабления мышц.  Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата». | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Дыхательные упражнения:  «Обнимая себя», «Насос», «Выпад, обнимая себя», диафрагмальное дыхание, упражнение «Волна», звуковое дыхание. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Дыхательные упражнения:  «Обнимая себя», «Насос», «Выпад, обнимая себя», диафрагмальное дыхание, упражнение «Волна», звуковое дыхание. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Твой организм. Скелет. Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Твой организм. Мыщцы. Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Твой организм. Внутренние органы.. Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Твой организм. Органы чувств.  Упражнения для релаксации мимики лица. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Твой организм. Органы чувств.  Упражнения для релаксации мимики лица. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.  Сидение с мешочком на голове Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.  Сидение с мешочком на голове Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Упражнения для расслабления мышц.  Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Упражнения для расслабления мышц.  Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Общеукрепляющие упражнения  Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Общеукрепляющие упражнения  Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Общеукрепляющие упражнения  Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Самоконтроль.  Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил.  Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Самоконтроль. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.  Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем удержания статических поз. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем удержания статических поз. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Профилактика плоскостопия.  Совершенствование ранее изученных упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Профилактика плоскостопия.  Совершенствование ранее изученных упражнений | 1 |  |  |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России  Общеукрепляющие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по адаптивной физической культуре. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Из истории развития национальных видов спорта. Упражнения на мыщцы брюшного пресса лежа, растягивание мыщц. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Комплекс общеукрепляющих упражнений. Упражнения на мыщцы брюшного пресса лежа, растягивание мыщц. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Смысл символики и ритуалов параолипийских игр и цель организации игр. Упражнения для правильной осанки. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Правильное выполнение правил личной гигиены. Общеукрепляющие упражнения. Зрительная гимнастика. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Режим дня. Умение правильно распределять время и соблюдать режим дня. Общеразвивающие упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Спортивная одежда и обувь. Выбор обуви и формы одежды в зависимости особенностей двигательного аппарата. Уход за спортивной одеждой. ОРУ | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Самоконтроль. Умение правильно оценивать свое самочувствие иконтролировать как организм справляется с нагрузками. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Определение основных показателей физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций.  Упражнения на развитие гибкости, растягивание мыщц. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз ОРУ | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз ОРУ | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Комплексы дыхательной гимнастики.С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике. Значение дыхательной гимнастики. ОРУ | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Комплексы дыхательной гимнастики.С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений.  ( с учетом мед. рекомендаций) ОРУ | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения укрепляющие мыщцы спины. Повороты влево-вправо, вперед назад. ОРУ. перевороты со спины на живот и наоборот. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Упражнения укрепляющие мыщцы спины. Повороты влево-вправо, вперед назад. ОРУ. перевороты со спины на живот и наоборот. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Упражнения на развитие осанки. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности(соблюдать мед. рекомендации) | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности(соблюдать мед. рекомендации). ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений, | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Противопоставление первого пальца остальными с контролем зрения. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений, | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мыщц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мыщц. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мыщц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мыщц. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мыщц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мыщц. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой :влево-вправо(6р). | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей..  Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой:влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой :влево-вправо(6р). | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Общеукрепляющие упражнения.Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений . | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений . | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Упражнения для расслабления мышц.  Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес».  Последовательное расслабление  групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Упражнения для расслабления мышц.  Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес».  Последовательное расслабление  групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Упражнения для расслабления мышц.  Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес».  Последовательное расслабление  групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Здравствуй пальчик” ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Здравствуй пальчик” ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Парашютик” Одной рукой взять салфетку(носов. платок) поднять повыше и отпустить. по 6раз каждой рукой | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Парашютик” Одной рукой взять салфетку(носов. платок) поднять повыше и отпустить. по 6раз каждой рукой | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Парашютик” Одной рукой взять салфетку(носов. платок) поднять повыше и отпустить. по 6раз каждой рукой | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Укрепление мыщ туловища. Комплекс упражнений с мячом. Подбрасывание и ловля. Элементы самомассажа. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Ежик” Собрать пальцы в замок, затем поочередно распрямить пальцы. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Развитие мелкой моторики. Упражнение “Ежик” Собрать пальцы в замок, затем поочередно распрямить пальцы. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Общеукрепляющие упражнения.  Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Общеукрепляющие упражнения.  Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Общеукрепляющие упражнения.  Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Улучшение кровообращения в зоне поражения. Упражнения избирательного характера на группы мыщц. Разноновидности ходьбы, ползание на четвереньках. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Улучшение кровообращения в зоне поражения. Упражнения избирательного характера на группы мыщц. Разноновидности ходьбы, ползание на четвереньках. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Комплекс ОРУ на коррекцию осанки. Развитие мелкой мотрики. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Комплекс ОРУ на коррекцию осанки. Развитие мелкой мотрики. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Общеукрепляющие упражнения  Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Самоконтроль.  Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил.  Общеукрепляющие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Общеукрепляющие упражнения.  Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Общеукрепляющие упражнения. Дыхательная гимнастика. | 1 |  |  |  |  |

​​

​​

**Учебно-методический комплекс**

1. А.П. Матвеев Физическая культура /Академический школьный учебник.,Просвещение., 2009

2. Физическая культура, 1-4кл Учебник общеобразовательных учреждений/ М., Просвещение.,2013г

3.      Коновалова, Н. Г, Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия коррегирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016.-90 с.

4.      Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412850>

УчиРУ <https://uchi.ru/teachers/lk>‌​

Яндекс Учебник

ЯКласс