

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района г. Санкт -Петербурга

ГБОУ СОШ №264

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
_____ И.В.Шведова
Протокол №12
от «30»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ
№264
_____ И.В.Шведова
Приказ №10/3
от « 31» августа 2023 г

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

(вариант 5.2)

Класс 1р

**Санкт-Петербург
2023-2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) начального общего образования (далее – НОО) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР). Тяжелые нарушения речи – системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте.

Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, в следствие нарушение физического развития. Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки) и плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей их развития. Программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получают содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым

уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

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

- коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

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

- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;

- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);

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

- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

– стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

– адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

– обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).

– нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

– использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

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

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

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

– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ТНР. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «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.

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.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;

- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
 - овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика бальной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	РЭШ урок № 3 Режим дня https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	РЭШ урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/
1.2	Осанка человека	1	РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	Учебник В.И. Лях

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	19	Учебник В.И. Лях https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	Учебник В.И. Лях https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		49	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Урок-викторина. Что такое физическая культура. Техника безопасности	1	РЭШ Учебник В.И. Лях 1-4 класс, М, Просвещение, 2020
2	Урок-викторина. Режим дня и правила его составления.	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
3	Урок-викторина. Оздоровительная физическая культура. Физические упражнения для физкультминуток.	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
4	Урок-путешествие. Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
5	Урок -путешествие. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
6	Урок -путешествие. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
7	Урок-соревнование. Бег с ускорением 30м	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
8	Спортивный марафон. Смешанное передвижение. Бег до 1 км	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
9	Разучивание фазы приземления, разбега и	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4

	отталкивания в прыжке		класс М., Просвещение 2020г
10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
11	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
12	Урок-соревнование. Метание малого мяча на дальность	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
13	Урок-соревнование. Метание малого мяча в цель	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
14	ГТО – что это такое? История ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель.	1	ГТО https://www.gto.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10м	1	ГТО https://www.gto.ru/
17	Оздоровительная физическая культура: Осанка. Комплексы упражнений на осанку.	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
19	Строевые упражнения и организующие команды.	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4

			класс М., Просвещение 2020г
21	Учимся гимнастическим упражнениям	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
22	Гимнастические упражнения с мячом	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
24	Исходные положения в физических упражнениях (стойки, упоры, седы)	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
26	Акробатические упражнения, основные техники (группировка, перекат)	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
27	Акробатические упражнения, основные техники выполнения упражнений (стойка на лопатках, кувырок)	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
28	Лазание по гимнастической скамейке и шведской стенке	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
29	Ходьба по гимнастическому бревну	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	ГТО https://www.gto.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	ГТО https://www.gto.ru/

32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание в висе на низкой перекладине.	1	ГТО https://www.gto.ru/
33	Оздоровительная физическая культура: Личная гигиена.	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
34	Считалки для подвижных игр.. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
36	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
38	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
40	Подвижные игры на внимание	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
41	Подвижные игры на построение и перестроение	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
42	Подвижные игры на развитие координации	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
43	Подвижные игры с лазанием	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г

44	Подвижные игры со скакалкой	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
45	Подвижные игры с обручем	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
46	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
47	Подвижные игры на развитие быстроты	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
48	Подвижные игры на развитие меткости и координации	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
49	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	1	ГТО https://www.gto.ru/
50	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	ГТО https://www.gto.ru/
51	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	ГТО https://www.gto.ru/
52	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	ГТО https://www.gto.ru/
53	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
54	Легкая атлетика. Прыжок вверх (достань предмет) Прыжок в высоту с места и с разбега	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
55	Легкая атлетика. Прыжок в высоту, способом "согнув ноги"	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
56	Легкая атлетика. Метание набивного мяча	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4

			класс М., Просвещение 2020г
57	Легкая атлетика. Метание мяча в цель	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
58	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
59	Легкая атлетика. Ходьба разными способами. Беговые упражнения	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
60	Легкая атлетика. Бег с ускорением	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
61	Легкая атлетика. Бег с изменением направления	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
62	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
63	Легкая атлетика. Смешанное передвижение	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
64	Подвижные игры и эстафеты	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
65	Подвижные игры и эстафеты	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
66	Подвижные игры и эстафеты	1	РЭШ, учебник В.И. Лях 1-4 класс М., Просвещение 2020г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;2020

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, дыхательных упражнений, развития мелкой моторики.

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазания с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, скамейка жесткая гимнастическая, маты гимнастические.

Мячи набивные 1кг, мячи теннисные, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические.

Планка и стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная.

Щиты баскетбольные с кольцами и сетками, волейбольная сетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, ворота футбольные, нагрудные номера.

Кегли, кубики, эстафетные палочки, фишки, стойки, резиновые кольца, поролоновые мячи малые.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:Просвещение, 2020 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 190 с.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов внеурочная деятельность учащихся.

Легкая атлетика

(серия "работаем по новым стандартам")

Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1-4 класса.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) - Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com - Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>
- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

Российская Электронная школа <https://resh.edu.ru/>

