**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1023 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

4.Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников"

(Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502)

6. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 4-е издание. – М. : Просвещение, 2021.-175 с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-079238-7.

7. Учебный план на 2024 – 2025 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 68».

Данная образовательная программа направлена на формирование общей культуры, духовно- нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияние на развитие человека.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связанно с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

-приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения метапредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» - является укрепление здоровья слабослышащих обучающихся и совершенствование их физического развития. Оказание комплексной помощи слабослышащим и позднооглохшим обучающимся в освоении основной общеобразовательной программы начального общего образования, коррекция недостатков в физическом и психическом развитии обучающихся, развитие жизненной компетенции, интеграция в среду нормально слышащих сверстников.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1.Повышение физиологической активности сис­тем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспо­собности в режиме учебной деятельности;

2.Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыж­ках, лазаний, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и подвижных игр;

3.Повышение физической подготовленности и раз­витие основных физических качеств: силы, быстро­ты, выносливости, координации и гибкости;

4.Обучение комплексам физических упражне­ний с оздоровительной и корригирующей направ­ленностью, простейшим способам контроля за фи­зической нагрузкой и функциональным состояни­ем организма на занятиях физической культурой;

5.Формирование общих представлений о физи­ческой культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и фи­зической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями, включая утреннюю гимнастику, физ­культминутки и подвижные игры, содействовать внедрению физической культуры в режим дня.

6.Воспитание нравственных качеств: воля, дисциплиниро­ванность, организованность и самостоятельность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения, а также формированию школьников понятия о том, что забота человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.

7.Формирование у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.

8.Преодоление нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений.

9. Развитие памяти на воспроизведение последовательности движений, двигательных опера­ций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других.

10. Развитие умений выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях; проводить анализ качества их выполнения.

11. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата

 Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровитель­ной и коррекционно-воспитательной направленности каждого уро­ка.

**Коррекционная направленность.**

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы-интерната и отсутствия стандартного спортивного зала. Физическое воспитание особенности, связанные со слуховой недостаточностью и состоянием функциональных возможностей их организма. У таких детей наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный режим дыхания и др.); со стороны физического и психического развития наблюдается: сутулость плечевая асимметрия, плоскостопие, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, повышенная утомляемость, нарушение моторики, неустойчивость эмоциональной сферы.

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68»на изучение адаптивной физической культуры во 3 классе (вариант 2.2) отводит 3 учебных часа в неделю, всего 102 учебных часа.

**Содержание учебного предмета, курса.**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Содержание тем учебного предмета 3 класс (варианта 2.2)**

**(102 часа, 3 часа в неделю)**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе уроков)**

- Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

- Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

- Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

- Составление режима дня.

- Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

- Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика(в процессе уроков)**

**-**Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове, наполненными речным песком.)

**-**Упражнения на тренажерах: «Массажер стоп», «Степпер», «Беговая дорожка».

**-**Упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической скамейке.

**-**Элементы самомассажа, который оказывает благоприятное воздействие на различные органы и системы: пищеварительную, нервную, иммунную: «Массаж живота», «Массаж области груди», «Лебединая шея», «Чебурашка» (массаж биологически активных точек, находящихся на ушных раковинах и за ними), «Лепим красивое лицо», «Массаж головы», «Массаж рук», «Массаж ног».

**-**Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик»

**-**Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь». «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

**-**Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Орешек», «Муравей», «Стрекоза».

**-**Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Рак», «Паучок», «Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед».

**-**Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

**-**Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

**-**Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист». «Петушок», «Ласточка"

**-** Дыхательная гимнастика.

**-** Упражнения с гимнастическими палками.

**-** Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)**

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10)**

**Беговые упражнения**

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

 Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое ме­сто», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

**Прыжковые упражнения**

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры: «Гуси лебеди», «Прыгающие воро­бушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

**Броски большого, метания малого мяча**

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит».

Прави­ла соревнований в метании

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (28ч)**

**Акробатические упражнения**

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

**Гимнастические упражнения прикладного характера**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(21 часов)**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (21ч)**

**Подвижные игры**

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «К своим флаж­кам».

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол.

**Подвижные игры на основе волейбола**

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

1. Личностные УУД включают:

внутреннюю позицию обучающегося на уровне положительного отношения к школе, ориентацию на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";

мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к учебному материалу;

развитие потребности в сенсорно-перцептивной деятельности, способность к использованию адекватных учебным задачам способов чувственного познания;

ориентацию на понимание причин успеха (неуспеха) в учебной деятельности, на понимание оценок педагогических работников, сверстников, родителей (законных представителей);

способность к оценке своей учебной деятельности;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

знание основных моральных норм и ориентацию на их выполнение;

установку на здоровый образ жизни (в том числе охрану анализаторов) и ее реализацию в реальном поведении и поступках;

потребность в двигательной активности, мобильность;

ориентацию на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;

принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

овладение доступными видами искусства.

2. Регулятивные УУД представлены следующими умениями:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные педагогическим работником ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогическим работником;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку педагогических работников, других обучающихся, родителей (законных представителей) и других людей;

адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать запись результатов решения задачи;

использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;

осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

3. Познавательные УУД представлены следующими умениями:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приемов решения задач;

владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

4. Коммуникативные УУД представлены следующими умениями:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

научиться адекватно использовать компенсаторные способы для решения различных коммуникативных задач;

использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером

* **Предметные РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в**3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела | ЭОР и ЦОР |
| **1** | Лёгкая атлетикаКроссовая подготовка | 2210 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **2** | Гимнастика | 28 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **3** | Лыжная подготовка | 21 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **4** | Подвижные и спортивные игры | 21 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
|  | ИТОГО: | 102 |  |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п****урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **По плану** | **По Факту.**  |
| 1 | Инструктаж по ТБ «Правила поведения на уроках физкультуры». Обучение построению в шеренгу. Подвижная игра. | 1 | 04.09.2024 |  |
| 2—3  |  Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетики. Повторение строевых упражнений.  | 2 | 05.09.202407.09.2024 |  |
| 4—5 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Инструктаж по ТБ на занятиях оздоровительной гимнастики. Дыхательная гимнастика. | 2 | 11.09.202412.09.2024 |  |
| 6—7 | Повторить высокий и низкий старты. Бег 500м ОРУ без предметов. Многоскоки. Игра: «Метание на точность» | 2 | 14.09.202418.09.2024 |  |
| 8—9 | Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры | 2 | 19.09.202421.09.2024 |  |
| 10—11 | Повторить многоскоки. Закрепление техники Прыжка с места. Эстафеты. **Сдача нормативов.** | 2 | 25.09.202426.09.2024 |  |
| 12-13 |  Повторить прыжки Прыжок с разбега, многскоки. Ускорения бег 30м. Челночный бег 3х10м. ТЕОРИЯ. Зарядка –утренняя гигиеническая гимнастика | 2 | 28.09.202402.10.2024 |  |
| 14 | Повторить челночный бег 3х10м.. Бег 1000 метров | 1 | 03.10.2024 |  |
| 15 | Выполнить бег на 30м. Обучение техники метания мяча на в цель. | 1 | 05.10.2024 |  |
| 16 | Выполнить 6 мин. бег. Игры. | 1 | 09.10.2024 |  |
| 17 |  Повторить метания мяча на в цель. Подтягивание на перекладине | 1 | 10.10.2024 |  |
| 18 | Обучение технике Метания мяча на дальность. | 1 | 12.10.2024 |  |
| 19 | Выполнить метание мяча на дальность. Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты. | 1 | 16.10.2024 |  |
| 20 | Учет бега на выносливость. Подвижные игры. | 1 | 17.10.2024 |  |
| 21 | **Техника безопасности на уроках гимнастики**. Роль акробатических упражнений для физического развития. | 1 | 19.10.2024 |  |
| 22 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | 23.10.2024 |  |
| 23 |  Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. | 1 | 24.10.2024 |  |
| 24 |  Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. | 1 | 26.10.2024 |  |
| 25 | Лазание по гимнастической скамейке. Теория выполняем физкультминутки.  | 1 | 07.11.2024 |  |
| 26 | Лазание по гимнастической скамейке. Эстафеты | 1 | 09.11.2024 |  |
| 27 | Эстафеты с лазанием. | 1 | 13.11.2024 |  |
| 28—29 | ОРУ с гимнастической палкой. Перекаты в группировке – кувырок назад.  | 2 | 14.11.202416.11.2024 |  |
| 30 | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад. | 1 | 20.11.2024 |  |
| 31—32 | Вскок, перелазанные через козла, соскок. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. | 2 | 21.11.202423.11.2024 |  |
| 33—34 | Перелазанные через препятствия. Упражнения в равновесии. «Мост» со страховкой. | 2 | 27.11.202428.11.2024 |  |
| 35—36 | ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. «Мост» со страховкой | 2 | 30.11.202404.12.2024 |  |
| 37—38 | ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить Кувырок назад. Подтягивание в висе. | 2 | 05.12.202407.12.2024 |  |
| 39—40 | ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на низкой перекладине висы, соскоки. Подъем переворотом с помощью. | 2 | 11.12.202412.12.2024 |  |
| 41—42 | ОРУ со скакалкой. Упражнения для Укрепления мышц живота и плечевого пояса.  | 2 | 14.12.202418.12.2024 |  |
| 43—44 | ОРУ со скакалкой. Упражнения на низкой перекладине висы, качи, соскоки. с помощью. Теория- одежда для занятий физическими упражнениями. | 2 | 19.12.202421.12.2024 |  |
| 45—46 | Акробатическая связка.**Сдача нормативов.** | 2 | 25.12.202426.12.2024 |  |
| 47—48 | Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком «Колесо». | 2 | 28.12.202409.01.2025 |  |
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике надевания и переноски лыж.  | 1 | 11.01.2025 |  |
| 50 | Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.  | 1 | 15.01.2025 |  |
| 51 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 | 16.01.2025 |  |
| 52 | Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 | 18.01.2025 |  |
| 53 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками;  | 1 | 22.01.2025 |  |
| 54 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. | 1 | 23.01.2025 |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | 1 | 25.01.2025 |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 | 29.01.2025 |  |
| 57 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 | 30.01.2025 |  |
| 58 | Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне**.** | 1 | 01.02.2025 |  |
| 59 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 | 05.02.2025 |  |
| 60—61 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | 2 | 06.02.202508.02.2025 |  |
| 62-63 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; Передвижение ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» | 2 | 12.02.202513.02.2025 |  |
| 64 | Передвижение под Пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 | 15.02.2025*15.02.2025* |  |
| 65—66 | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория что делать если ты плохо себя чувств уешь. | 2 | 19.02.202520.02.2025 |  |
| 67 | Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1км скользящим шагом с палками. | 1 | 22.02.2025 |  |
| 68 | Ознакомление попеременным двухшажным ходом | 1 | 26.02.2025 |  |
| 69 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой»  | 1 | 27.02.2025 |  |
| 70 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры. | 1 | 29.02.2025 |  |
| 71 | Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 04.03.2025 |  |
| 72 | Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 05.03.2025 |  |
| 73 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. | 1 | 07.03.2025 |  |
| 74 | Броски снизу в кольцо двумя руками с низу  | 1 | 11.03.2025 |  |
| 75 | Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу. | 1 | 12.03.2025 |  |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом. | 1 | 14.03.2025 |  |
| 77 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория игры в мини баскетбол правила.  | 1 | 18.03.2025 |  |
| 78 | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. | 1 | 19.03.2025 |  |
| 79 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | 1 | 21.03.2025 |  |
| 80 | Учебная игра в «Пионербол» Теория- Мышцы человека. | 1 | 04.04.2025 |  |
| 81 | Учебная игра в «Пионербол» | 1 | 08.04.2025 |  |
| 82 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 09.04.2025 |  |
| 83 | Равномерный бег 3 минуты. Теория –двигательные качества человека. | 1 | 11.04.2025 |  |
| 84 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 15.04.2025 |  |
| 85 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 16.04.2025 |  |
| 86 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 18.04.2025 |  |
| 87 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м) | 1 | 22.04.2025 |  |
| 88 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). | 1 | 23.04.2025 |  |
| 89 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория развитие выносливости | 1 | 25.04.2025 |  |
| 90 | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 02.05.2025 |  |
| 91 | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 06.05.2025 |  |
| 92 | ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку. | 1 | 07.05.2025 |  |
| 93 | Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м | 1 | 13.05.2025 |  |
| 94—95 | ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты. **Сдача нормативов.** | 2 | 14.05.202516.05.2025 |  |
| 96 | ОРУ Прыжки в длинус разбега. Игры  | 1 | *13.05.2025* |  |
| 97 | Ускорения 30., 60м. Челночный бег 3х10м Теория- развиваем быстроту. | 1 | *16.05.2025* |  |
| 98 | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. | 1 | 14.05.2025 |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. Игры | 1 | *21.05.2025* |  |
| 100 | ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры | 1 | 21.05.2025 |  |
| 101 | Повторить прыжки и многоскоки. Теория как расслаблять мышцы. | 1 | 20.05.2025 |  |
| 102 | Итоговое занятие. Подвижные игры. Контрольное тестирование. | 1 | 23.05.2025 |  |
| **Итого за год: 102 часов.** |

**Примерная тематическая и терминологическая лексика**

**Абсолютная сила** характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, например динамометром.

**Амплитуда движения —** величина пути перемещения частей тела.

 **Быстрота —** способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени**.**

**Быстрота —** это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «скоростные способности».

**Выносливость —** способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

**Выносливость** — это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности.

**Выразительность движения —** выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

 **Гибкость —** способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении**.**

**Двигательный навык** — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью»

**Исходное положение —** выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил.

 **Ловкость —** способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

**Мышечная сила.** Способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми.

**Основа техники —** главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

**Относительная сила человека — э**то отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела.

**Плавные движения —** движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений. Плавные движения характерны для художественной гимнастики.

**Равновесие —** способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

**Ритм —** одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность.

**Сила —** способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

**Спортивные упражнения — э**лемент физкультурных занятий, включающий спортивные элементы.

**Техника физических упражнений** — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача.

**Точность движения —** это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам. «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики

**Траектория движения —** путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи.

**Физиологическая кривая физкультурного занятия —** изменение частоты сердечных сокращений ребенка на протяжении занятия, выраженное графически

**Физическая культура —** часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

**Физическая нагрузка —** нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

**Физическая подготовка —** система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни.

**Физическая подготовленность —** соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физические качества —** качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и др.

**Физические упражнения —** основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

**Физическое воспитание** — организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

**Физическое образование** — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка**.**

**Физическое развитие —** 1. Процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных морфо-функцио-нальных свойств организма ребенка, обозначаемых антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких; состояние осанки, изгибов позвоночника, динамометрия, измерение свода стопы и др.). 2. Развитие психофизических качеств и двигательных способностей (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация, глазомер). В условиях дошкольных учреждений 2 раза год (сентябрь, май) проводится диагностика Ф. р. и подготовленности.

 **Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень физического развития, являющийся результатом полноценного использования физической культуры.

**Физкультминутка —** одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.

**Физкультминутка для глаз —** комплекс мер для снятия напряжения, усталости, утомления и расслабления мышц глаз.

**Физкультурная образованность —** теоретические знания об общественном значении физической культуры и спорта, занятиях, тренировке, о гигиене тела и одежды, о вреде алкоголя, никотина, наркотиков, режиме сна, питания, об оказании первой помощи, об организации досуга, о правилах соревнований и др.

**Физкультурный зал —** спортивное помещение, предназначенное для проведения физкультурных занятий и организации досуговой деятельности детей.

Приложение к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает достижение личностных результатов в рамках реализации модуля «Школьный урок» Рабочей программы воспитания:

1. Поддержание интереса к учению, к процессу познания, активизации познавательной деятельности обучающихся.
2. Воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебный и трудовой дисциплины).
3. Формирование умений и навыков организации учащихся своей деятельности (организации самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места).
4. Воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирование учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение).
5. Формирование и развития оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивания друг друга учащимися).
6. Воспитание гуманности (характер отношений «учитель-ученик», регулирование учителем отношений между учащимися).

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Реализация программы воспитания  |
| Адаптивная физическая культура | Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | М | 8,8 | 9,9 | 10,2 |
| Д | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| Д | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| 3 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 175 | 130 | 120 |
| Д | 160 | 135 | 110 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 80 | 70 | 60 |
| Д | 90 | 80 | 70 |
| 6 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 5 | 3 | 1 |
| 7 | Метание теннисного мяча (м) | М | 18 | 15 | 12 |
| Д | 15 | 12 | 10 |
| 8 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25 | 23 | 21 |
| Д | 30 | 28 | 26 |

## **Контрольные нормативы**