

Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 138

Принято:
решением Педагогического совета
МАОУ СОШ № 138
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.
Председатель ПС: А.С. Щупова /А.С. Щупова/

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 138
А.А. Каюмова /А.А. Каюмова/
Приказ № 280 от 30 августа 2024 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ К АООП НОО ТНР (ВАРИАНТ 5.2)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 класс

г. Екатеринбург, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ТНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.2).

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ТНР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит активизация речевого развития, коррекция нарушений мелкой моторики и основных движений, развитие пространственной ориентировки, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической

культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции речевых и координационных нарушений двигательных действий мелкой моторики и основных движений.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ТНР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ТНР на уроках по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Учитываются следующие показатели: пол, возраст, телосложение, двигательный опыт, свойства характера, темперамента, волевых качеств, состояние сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

- принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ТНР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ТНР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

- онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;

- принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся с ТНР при занятиях физическими упражнениями и совместной игровой деятельности;

- принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП НОО ориентировку на АООП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

- принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором с одной стороны развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах;

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической

деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением

- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

- принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ТНР;

- принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий

В основе программы лежат дифференцированный, деятельностный и системные подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход к построению АООП НОО для обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования, АООП НОО создана в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ требованиями к

- структуре образовательной программы;
- условиям реализации образовательной программы;
- результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую коррекцию развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи в соответствии с их возможностями

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности

Основным средством реализации деятельностного подхода в области адаптивной физической культуры является обучение двигательным действиям как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АООП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению
- приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе, снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно-ориентированные методы проблемно-поискового характера.

Системный подход основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в области адаптивной физической культуры строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основой реализации системного подхода в области адаптивной физической культуры обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся по средствам совместной активизации речевых и моторных центров при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

В контексте разработки АООП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

- тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, двигательными действиями, умениями и навыками;
- воздействие на все компоненты речи при устранении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей;
- реализацию интегративной коммуникативно-речевой цели - формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно-оценочной) в соответствии с различными ситуациями.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС и АООП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» - создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики; развитие кинестетической и кинетической основы движений;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений; развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи в процессе выполнения физических упражнений и в ходе спортивной 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;
- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ТНР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ТНР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного

участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ТНР форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ТНР;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Особенности обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

- снижение работоспособности;
- повышенная истощаемость;
- неустойчивость внимания;
- более низкий уровень развития восприятия;
- недостаточная продуктивность произвольной памяти;
- отставание в развитии всех форм мышления;
- дефекты звукопроизношения;
- бедный словарный запас;
- низкий навык самоконтроля;
- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- ограниченный запас общих сведений и представлений;
- низкий уровень техники чтения;
- неудовлетворительный навык каллиграфии.

Рекомендуемые специальные условия реализации программы обучения и воспитания

Для обучающихся с ТНР (вариант 5.2) при реализации программ обучения и воспитания учитываются следующие необходимые условия:

- учет индивидуальных особенностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи;
- проведение индивидуальных коррекционных занятий общеразвивающей и предметной направленности;

- активизация ресурсов семьи ребенка с ТНР;
- постепенное повышение уровня сложности учебного материала;

- оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых, практических);
- точность и краткость инструкции по выполнению заданий;
- поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью;
- создание ситуации успеха при выполнении различных заданий с постепенным повышением уровня сложности заданий;
- наличие внешнего мотивирующего подкрепления;
- наличие опоры на эмоциональное восприятие;
- использование игровых моментов, яркой наглядности, ИКТ;
- создание благоприятного климата на уроке;
- введение физминуток через 15-20 минут;

Для повышения эффективности реализации программы обучения и воспитания обучающихся с ТНР:

- сидит в зоне прямого доступа учителя;
- ему дается больше времени на запоминание и отработку учебных навыков;
- осуществляется индивидуальная помощь в случае затруднения;
- обучение ориентировке в задании, планированию предстоящей работы, выполнению предстоящей работы в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями учителя;
- предоставляются дополнительные многократные упражнения для закрепления материала;
- более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек, наводящих вопросов, алгоритмов действия, заданной с опорой на образцы;
- повторение инструкции;
- предоставление речевого образца или начала фразы подбора по аналогии или противопоставлению альтернативного выбора (из предложенных вариантов правильный);
- чередование легких и трудных заданий (вопросов);
- обучение самоконтролю и самооценке в деятельности.

Специальные виды помощи

Чувствительность ребенка к помощи, способность принимать ее, переносить усвоенный с помощью способ деятельности на решение аналогичных учебных задач – надежный способ определения уровня развития ребенка, его обучаемости.

Учебная помощь. Осуществляется коррекция в соответствии с уровнем реальной школьной успеваемости, этапных целей и требований урока, объема и уровня сложности учебных заданий.

Стимулирующая помощь. Необходимость в такой помощи возникает тогда, когда ребенок не включается в работу после получения задания или завершенная работа выполнена неверно. В первом случае учитель помогает ребенку организовать себя, мобилизовать внимание, ободряя его, вселяя уверенность в способности справиться с задачей. Во втором случае учитель указывает на наличие ошибки в работе и необходимость проверки предложенного решения.

Направляющая помощь. Данный вид помощи предусмотрен для случаев, когда возникают затруднения в определении средств, способов деятельности, планировании – в определении первого шага и последующих действий. Эти затруднения могут быть

обнаружены в самом процессе работы или уже после того, как работа закончена, но сделана неправильно. В этом случае учитель косвенно направляет ребенка на правильный путь, помогает ему наметить план действий

Обучающая помощь. Необходимость обучающей помощи возникает в тех случаях, когда другие ее виды оказываются недостаточными, когда надо непосредственно указать или показать, что и как следует делать для того, чтобы решить предложенную задачу или исправить допущенную в ходе решения ошибку.

Рекомендуемые специальные условия проведения текущей и промежуточной аттестации

Проведение текущей и промежуточной (по итогам освоения АООП НОО) аттестации обучающихся с ТНР требует создание специальных условий:

- привычная обстановка в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, плакатов общего хода выполнения заданий);

- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;

- наличие адаптированных инструкций с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся (упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению; упрощение многозвеневой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания; в дополнение к письменной инструкции, при необходимости, прочитывание педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами);

- при необходимости – адаптивное изменение текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ТНР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);

- при необходимости – предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнение работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

- увеличение времени на выполнение заданий;

- возможность организации короткого перерыва (10-15 минут) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

Количество часов, отведенное на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с ТНР (вариант 5.2), во 2 классе – 68 часов.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2 класс:

1. Модуль «Легкая атлетика» (осень).

Знания:

- виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба);
- требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе;
- древние Олимпийские игры, символ победы на Олимпийских играх; возрождение Олимпийских игр.

Физические упражнения:

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

2. Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей».

Знания:

- основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- гармоничное физическое развитие.
- контрольные измерения массы и длины своего тела.
- формирование осанки – компонент здоровья.
- занятия гимнастикой в древней Греции.
- виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- упражнения по видам разминки.

Физические упражнения:

- организующие команды и приёмы
- освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

- общая разминка; упражнения общей разминки, повторение разученных упражнений, освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямыми ногами животом грудью («складочка»);

- партерная разминка; повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стопы, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов;

- освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены

в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»);

- разминка у опоры, освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед вместе) – выгнуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. приставные шаги в сторону и повороты прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону);

- подводящие упражнения, акробатические упражнения;

- освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост;

- упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом;

- удержание скакалки, вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки, высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед, игровые задания со скакалкой;

- освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца;

- упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов;

- дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения;

- артикуляционная гимнастика; упражнения для укрепления мышц языка и губ;

- звуковая гимнастика на звонкие и шипящие;

- нейрогенная гимнастика; упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур; упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении;

- упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (способности к реагированию мелко моторной координации);

- упражнения на кинестетической основе движений пальцев рук – т. е. праксиса позы («коза», «ежик», «мышка», «тетушок»);

- упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол);

- упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

3. Модуль «Льжная подготовка».

Знания:

- правила поведения на занятиях лыжной подготовкой;
- правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий;
- правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках;
- правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений;
- стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения:

- упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска;
- зимние подвижные игры «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках друг друга.

4. Модуль «Подвижные игры».

Знания:

- правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;
- техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения:

- игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Мы веселые ребята», «Наседка и цыплята», «Два мороза»;
- спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом с собиранием предметов;
- игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности.

5. Модуль «Легкая атлетика (весна)».

Знания:

- виды легкоатлетических дисциплин;
- краткая история развития легкой атлетики;
- понятие о ГТО

Физические упражнения:

- броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя;
- бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой;
- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;
- прыжки в длину на небольшое расстояние (обратить внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление);
- прыжки в длину с места на максимальный результат;
- спрыгивание с высоты до 50 см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги;
- спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой

В связи с тем, что МАОУ СОШ №138 не имеет материально-технической базы для проведения уроков по плаванию учебные часы этого модуля перераспределены на другие модули в разделе «Спортивно-оздоровительная физическая культура».

Коррекционная работа

Методика адаптированной физической культуры для обучающихся с ТНР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ТНР, типичные и специфические нарушения как речевой, так и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности тяжелых нарушений речи обучающихся данной категории определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по адаптированной физической культуре, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- обеспечение включения в уроки адаптированной физической культуры коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по адаптированной физической культуре.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ТНР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по адаптивной 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.

а) гражданско-патриотического воспитания:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию

- понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества;

- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач;

- освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

б) ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами, информационными технологиями;

- интерес к обучению и познанию любознательность, готовность и способность к самообразованию исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем

в) формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни;

- необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом

г) экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать жизненные компетенции, формирование

которых требует специального обучения:

- сформированность потребности в речевом и социальном взаимодействии с родителями (законными представителями) и сверстниками через совместные виды двигательной активности у обучающихся с ТНР;
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности и др.);
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность умения логически последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гимнастики и т.д.).

Метапредметные результаты

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ТНР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие познавательные универсальные учебные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха.

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- использовать информацию полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ТНР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции, вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

- с помощью педагогического работника по заданному алгоритму готовить небольшие публичные выступления демонстрации физических упражнений (утренней гимнастики, физкультминутки).

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся с ТНР в физкультурной деятельности

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ТНР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью красотой и координационной сложностью всех движений;
- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее

бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по отделениям и годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

2 класс:

К концу обучения во 2 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

1. Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);

- описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеобразующих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

2. Способы физкультурной деятельности

а) самостоятельные занятия общеобразующими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за осанкой и правильной постановкой стоп при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры

- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности;

- знать основные строевые команды

б) самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

в) самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- устанавливать ролевое участие членов команды

- выполнять перестроения.

3. Физическое совершенствование:

а) физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

б) коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики;

- осваивать технику дыхательных упражнений с акцентом на вдох и на выдох, статические и динамические дыхательные упражнения;

- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием

- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол);
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

№ п/п	Тема, раздел курса	Программное содержание	Методы и формы организации обучения Характеристика деятельности обучающихся
1	Знания об адаптивной физической культуре	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры</p> <p>Следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Слушают рассказ педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>С помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.). Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p> <p>Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p> <p><u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия</u></p> <p>Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния.</p> <p>Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><u>Самостоятельные игры и развлечения</u></p> <p>Играют с соблюдением правил.</p>
2	Легкая атлетика	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба); - требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе; - древние Олимпийские игры, символ победы на 	<p><u>Ходьба, беговые и прыжковые упражнения, броски, метание, развитие скоростных способностей и выносливости</u></p> <p><i>Этап знакомства с упражнением</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;

	<p>Олимпийских играх; возрождение Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды легкоатлетических дисциплин; - краткая история развития легкой атлетики; - понятие о ГТО <p><i>Физические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обще развивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний; - броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя; - бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой; - равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки; - прыжки в длину на небольшое расстояние (обратить внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление); - прыжки в длину с места на максимальный результат; - спрыгивание с высоты до 50 см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги; - спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения в соответствии со схемой <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняю упражнения для развития переключаемости движений; - выполняю упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняю упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняю упражнения для межполушарного взаимодействия. <p><u>Обще развивающие упражнения, развитие координации, скоростных и силовых способностей, выносливости</u></p> <p><i>Этап знакомства с упражнением</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняю упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции
3	Основная гимнастика элементами корригирующей	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная); - гармоничное физическое развитие. - контрольные измерения массы и длины своего тела. - формирование осанки – компонент здоровья. - занятия гимнастикой в древней Греции. - виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. - упражнения по видам разминки <p><i>Физические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организующие команды и приёмы - освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью - общая разминка; упражнения общей разминки, повторение разученных упражнений, освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания 	<p><u>Организующие команды и приёмы</u> <i>Этап знакомства с упражнением</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняю упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняю упражнение с активизацией внимания, проговариваю порядок выполнения действия цепотом, по возможности, «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняю упражнения для развития переключаемости движений; - выполняю упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняю движение под заданный ритм музыки. <p><u>Гимнастические комбинации и упражнения прикладного характера, развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки</u></p> <p><i>Этап знакомства с упражнением</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряжённой речью - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами <p><i>Этап закрепления:</i></p>

	<p>грудь ю бедра («цапля»), приставные паги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»);</p> <p>- партерная разминка; повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов;</p> <p>- освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»);</p> <p>- разминка у опоры, освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития</p>	<p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем,</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажёров (например, «Рогатка» для метания мяча). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>координации и увеличения эластичности мышц; стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – выгнуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. приставные шаги в сторону и повороты прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения, акробатические упражнения; - освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост; - упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом; - удержание скакалки, вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки, высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед, игровые задания со скакалкой; - освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>танца («припадание»), элементы современного танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов; - дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения; - артикуляционная гимнастика; упражнения для укрепления мышц языка и губ; - звуковая гимнастика на звонкие и шипящие; - нейрогенная гимнастика; упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур; упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении; - упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (способности к реагированию мелкомоторной координации); - упражнения на кинестетической основе движений пальцев рук – т. е. праксиса позы («коза», «ежик», «мышка», «петушок»); - упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол); - упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя. 	
4	Лыжная подготовка	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на занятиях лыжной подготовкой; 	<p><i>Этап знакомства с упражнением</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти;

		<ul style="list-style-type: none"> - правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий; - правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках; - правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений; - стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах. <p><i>Физические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на лыжах: передвижение двухпалочным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска; - зимние подвижные игры «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках друг друга. 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняю упражнения для развития переключаемости движений; - выполняю упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.
5	Подвижные игры	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр; - взаимодействие со сверстниками в подвижной игре; - техника преодоления небольших препятствий при передвижении. <p><i>Физические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Мы веселые ребята», «Наседка и цыплята», «Два мороза»; - спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей; 	<p><i>Этап знакомства с упражнением</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.); - игра. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и

		переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом, с собиранием предметов; - игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности	взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
Итого по разделу		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
Итого по разделу		3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
Итого по разделу		3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	17	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
Итого по разделу		10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Физическая культура, 2 класс/ Матвеев АП, Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945419

Владелец Каюмова Анна Александровна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025