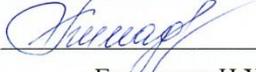


РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
начальных классов


Гимадиева Н.Х.
Протокол №1
от «1» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Исмагилова Р.Н.
Приказ №1
от «1» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Фарзутдинов Р.Х.
Приказ №41 о/д
от «1» сентября 2023 г.

Адаптированная рабочая программа

начального общего образования

МБОУ «Шумбутская СОШ»

обучающихся 2 класса с ТНР

(вариант 5.2)

учебного предмета «Физическая культура»

Учитель начальных классов

Каримуллина М.Х.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

«01» сентября 2023г.

с. Шумбут 2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях модернизации образования в нашей стране разработан, принят и

апробирован Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающий возможность удовлетворить в образовательном процессе особые образовательные потребности не только каждой категории обучающихся с ОВЗ, но и различных групп, входящих в каждую из них, независимо от того, где происходит их обучение: совместно с другими обучающимися, в отдельных классах, группах или в отдельных организациях.

Стандарт, обеспечивая равные возможности получения качественного начального общего образования, единство образовательного пространства РФ, государственные гарантии уровня и качества образования, определяет требования к структуре адаптированных основных образовательных программ для различных категорий и групп обучающихся с ОВЗ (далее – АООП НОО), условиям их реализации и результатам их освоения.

Разработанный Стандарт выступает основой как для разработки Примерной АООП НОО обучающихся с ОВЗ, так и разработки и реализации рабочих программ по учебным предметам и коррекционным курсам.

Стандарт в части, касающейся обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР), представляет варианты адаптированных основных образовательных программ начального общего образования, которые дифференцируются как по содержанию образования, так и по срокам обучения данной группы обучающихся. Стандарт определяет для обучающихся с ТНР выбор вариантов АООП НОО (варианты 5.1, 5.2).

Согласно АООП НОО обучающихся с ТНР, **цель образования** обучающихся с ТНР во 2 классе заключается в формировании у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности, овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

формирование основ учебной деятельности;

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

обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП НОО и организационных форм получения образования обучающимися с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и особых образовательных потребностей разных групп обучающихся.

Вариант 5.1 предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием, находясь в их среде и в нормативные сроки обучения (1–4 классы).

В структуру АООП НОО обязательно включается Программа коррекционной работы, направленная на реализацию особых образовательных потребностей обучающегося, преодоление недоразвития речи и поддержку в освоении ФГОС НОО. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися АООП НОО соответствуют ФГОС НОО¹.

Вариант 5.2 предназначен для обучающихся с ТНР, для преодоления речевых

расстройств которых требуются особые педагогические условия, специальное систематическое целенаправленное коррекционное воздействие. Это обучающиеся, находящиеся на II и III уровнях речевого развития (по Р. Е. Левиной), при алалии, афазии, дизартрии, ринолалии, заикании, имеющие нарушения чтения и письма и обучающиеся, не имеющие общего недоразвития речи при тяжелой степени выраженности заикания. В зависимости от уровня речевого развития в образовательной организации существуют два отделения:

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., рег. № 15785) (ред. от 18.12.2012) (далее – ФГОС НОО).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты включают

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию.

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям

иной национальной принадлежности;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умения сравнивать поступки великих спортсменов со своими собственными поступками, осмысливать поступки героев - спорта;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям

формирование уважения к культуре своего народа, любви к родному краю (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска учебной информации в печатных изданиях, справочниках, словарях, энциклопедиях и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;

- овладение навыками смыслового чтения текстов в соответствии с целями и задачами, осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации и составления текстов в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению.

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная ориентация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений.

Ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умения соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

Интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой;

формирование представлений о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»;

приобщение к спорту, спортивным соревнованиям и праздникам достижения спортсменов (национальные, региональные особенности).

| На минимальном уровне | На достаточном уровне |
|--|------------------------------|
| <i>Раздел «Знания о физической культуре»</i> | |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе, родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий | <p>комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> |
| <p>физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Раздел «Способы физкультурной деятельности» отбирать и выполнять</p> | |

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
 - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,
 - общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
 - сохранять правильную осанку. оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические

| | |
|---|--|
| <p>измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой</p> <p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);</p> | <p>комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> | |
|--|--|

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,

лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком

двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением

широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с

увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой

(левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Дополнительные задачи реализации содержания (коррекционная работа):

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки для обучающихся с ТНР она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями, разработанными в ФГОС ОВЗ, направленную на:

реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

Формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости).

Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.

Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т.д.

дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные)

мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками – поочередно - правой или левой и вместе обеими руками.

Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложной о координированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для

«подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения

упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к **специальной группе** (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во

внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача.

Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Формы организации учебных занятий:

- индивидуальная
- парная
- фронтальная
- групповая
- коллективная

Коррекционная работа

Коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также их социальная адаптация. формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитарности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической

стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Поурочное планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | | | 04.09.2023 | Поле для свободного ввода |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | 07.09.2023 | Поле для свободного ввода |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 | | | 11.09.2023 | Поле для свободного ввода |
| 4 | Физическое развитие | 1 | | | 14.09.2023 | Поле для свободного ввода |
| 5 | Сила как физическое качество | 1 | | | 18.09.2023 | Поле для свободного ввода |
| 6 | Быстрота как физическое качество | 1 | | | 21.09.2023 | Поле для свободного ввода |
| 7 | Выносливость как физическое качество | 1 | | | 25.09.2023 | Поле для свободного ввода |
| 8 | Гибкость как физическое качество | 1 | | | 28.09.2023 | Поле для свободного ввода |
| 9 | Развитие координации движений | 1 | | | 02.10.2023 | Поле для свободного ввода |
| 10 | Развитие | 1 | | | 05.10.2023 | Поле для |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|------------|-----------------------------|
| | координации движений | | | | | свободного ввода 1 |
| 11 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | 09.10.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 12 | Закаливание организма | 1 | | | 12.10.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 13 | Утренняя зарядка | 1 | | | 16.10.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 14 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | | | 19.10.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 15 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | | 23.10.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Строевые упражнения и команды | 1 | | | 26.10.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 17 | Прыжковые упражнения | 1 | | | 09.11.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 18 | Гимнастическая разминка | 1 | | | 13.11.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | 16.11.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 20 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | 20.11.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 21 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | 23.11.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | 27.11.2023 | Поле для свободного ввода 1 |
| 23 | Танцевальные | 1 | | | 30.11.2023 | Поле для |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|------------|---------------------------|
| | гимнастические движения | | | | | свободного ввода |
| 24 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | 04.12.2023 | Поле для свободного ввода |
| 25 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | | | 07.12.2023 | Поле для свободного ввода |
| 26 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | | 11.12.2023 | Поле для свободного ввода |
| 27 | Подъем лесенкой | 1 | | | 14.12.2023 | Поле для свободного ввода |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | 18.12.2023 | Поле для свободного ввода |
| 29 | Торможение лыжными палками | 1 | | | 21.12.2023 | Поле для свободного ввода |
| 30 | Торможение падением на бок | 1 | | | 25.12.2023 | Поле для свободного ввода |
| 31 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | 28.12.2023 | Поле для свободного ввода |
| 32 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | 11.01.2024 | Поле для свободного ввода |
| 33 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | 15.01.2024 | Поле для свободного ввода |
| 34 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | 18.01.2024 | Поле для свободного ввода |
| 35 | Сложно координированн | 1 | | | 22.01.2024 | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|------------|-----------------------------|
| | ые передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | | | | | ввода 1 |
| 36 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | | | 25.01.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | 29.01.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | 01.02.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 39 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | 05.02.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 40 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | 08.02.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 41 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | | | 12.02.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 42 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | | 15.02.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | 19.02.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 44 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | 22.02.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 45 | Прием «волна» в | 1 | | | 26.02.2024 | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|------------|---------------------------|
| | баскетболе | | | | | свободного ввода |
| 46 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | 29.02.2024 | Поле для свободного ввода |
| 47 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | 04.03.2024 | Поле для свободного ввода |
| 48 | Футбольный бильярд | 1 | | | 07.03.2024 | Поле для свободного ввода |
| 49 | Бросок ногой | 1 | | | 11.03.2024 | Поле для свободного ввода |
| 50 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | 14.03.2024 | Поле для свободного ввода |
| 51 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | 18.03.2024 | Поле для свободного ввода |
| 52 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени | 1 | | | 21.03.2024 | Поле для свободного ввода |
| 53 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | 01.04.2024 | Поле для свободного ввода |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | 04.04.2024 | Поле для свободного ввода |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | | 08.04.2024 | Поле для свободного ввода |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|------------|-----------------------------|
| | Смешанное передвижение | | | | | |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | | 11.04.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | | 15.04.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | 18.04.2024 | Поле для свободного ввода 1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | 22.04.2024 | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|------------|----------------------------|
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | 25.04.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | 29.04.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | 02.05.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | 06.05.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил | 1 | | | 09.05.2024 | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|------------|--|
| | и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | | | | свободного ввода ¹ |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | 13.05.2024 | Поле для свободного ввода ¹ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | 16.05.2024 | Поле для свободного ввода ¹ |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | | | 20.05.2024 | Поле для свободного ввода ¹ |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний | 1 | | | | Поле для свободного ввода ¹ |

| | | | | | | |
|--|---------------------------|---|---|--|--|--|
| | (тестов) 2 ступени ГТО | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 | | | |