
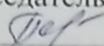


Содержание учебного предмета «Изобразительное искусство»  
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Курской области  
Администрация Поныровского района Курской области  
МКОУ «Возовская средняя общеобразовательная школа»

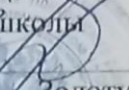
РАССМОТРЕНО  
руководитель ШМО  
учителей начальных  
классов

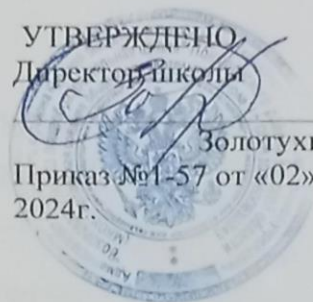
  
Папечук Э. Л.  
Протокол № 1 от «28» 08  
2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель педсовета

  
Болотина Т. Г.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

  
Золотухин Д. А.  
Приказ №1-57 от «02» 09  
2024г.



**Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования**

обучающихся

с задержкой психического развития (вариант 7.2)

по учебному предмету

«Физическая культура»

1- дополнительный класс

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 дополнительный класс

### Знания по физической культуре

**Физическая культура.** 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.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

### 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.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

#### Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель. **Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: в хождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

#### Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **На материале гимнастики.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

##### **На материале лёгкой атлетики.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

##### **На материале лыжных гонок.**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

##### **На материале плавания.**

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты

(мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### Календарно тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Календарные сроки	
		план	факт
<b>Легкая атлетика - 15 часов</b>			
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности.		
2	Строевые упражнения.		
3	Строевые упражнения.		
4	Строевые упражнения. Ходьба и бег.		
5	Строевые упражнения. Ходьба и бег.		
6	Прыжок в длину с места.		
7	Ходьба и бег. Прыжки.		
8	Прыжок в длину.		
9	Челночный бег 3*10.		
10	Челночный бег 3*10. Прыжки через скакалку.		
11	Бег. Прыжки через скакалку.		
12	Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча.		
13	Бросок набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
15	Метание малого мяча		
<b>Подвижные игры - 12 часов</b>			
16	Стойка игрока.		
17	Стойка игрока.		
18	Стойка игрока.		
19	Ведение мяча стоя на месте.		
20	Ведение мяча стоя на месте и шагом.		
21	Ведение мяча стоя на месте и шагом.		
22	Ловля и передача мяча.		
23	Ведение мяча стоя на месте и шагом. Ловля и передача мяча.		

24	Ловля и передача мяча.		
25	Ведение мяча.		
26	Ловля и передача мяча.		
27	Ведение мяча.		
28	Строевые упражнения. Комплекс У.Г.		
29	Комплекс У.Г. Группировка.		
30	Комплекс У.Г. Группировка.		
31	Группировка. Перекаты.		
32	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.		
33	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической стенке.		
34	Лазание по гимнастической стенке.		
35	Лазание по наклонной скамейке. Висы.		
36	Лазание по наклонной скамейке. Висы.		
37	Перелезания.		
38	Перелезания.		
39	Упражнения на равновесие.		
40	Упражнения на равновесие.		
41	Лазанье по канату.		
42	Лазанье по канату.		
43	Упражнения на равновесие.		
44	Круговая тренировка		
45	Преодоление полосы препятствий.		
46	Ловля мяча на месте.		
47	Ловля мяча на месте и в движении.		
48	Броски мяча двумя руками стоя на месте.		
49	Техника безопасности при занятии на лыжах.		
50	Техника безопасности при занятии на лыжах.		
51	Переноска и надевание лыж.		
52	Переноска и надевание лыж.		

53	Ступающий шаг.		
54	Ступающий шаг.		
55	Скользящий шаг.		
56	Скользящий шаг.		
57	Скользящий шаг.		
58	Повороты переступанием.		
59	Скользящий шаг.		
60	Повороты переступанием.		
61	Скользящий шаг.		
62	Повороты переступанием.		
63	Повороты переступанием.		
64	Подъёмы и спуски под уклон.		
65	Подъёмы и спуски под уклон.		
66	Подъёмы и спуски под уклон.		
67	Прохождение дистанции.		
68	Прохождение дистанции.		
69	Прохождение дистанции.		
70	Стойка игрока. Ведение мяча стоя на месте.		
71	Стойка игрока. Ведение мяча стоя на месте и шагом.		
72	Ведение мяча стоя на месте и шагом.		
73	Ловля и передача мяча.		
74	Ведение мяча стоя на месте и шагом.		
75	Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом.		
76	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.		
77	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.		
78	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.		
79	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
80	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении.		
81	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении.		



82	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении.		
83	Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафеты с предметами.		
84	Ведение мяча на месте и в движении.		
85	Бросок набивного мяча.		
86	Ловля и передача мяча двумя руками.		
87	Эстафеты с элементами баскетбола.		
88	Передачи мяча.		
89	Передачи мяча.		
90	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
91	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
92	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
93	Ведение мяча с изменением направления.		
94	Ведение мяча с изменением направления.		
95	Метание малого мяча на дальность.		
96	Метание малого мяча на дальность.		
97	Метание малого мяча на дальность.		
98	Прыжок в длину.		
99	Прыжки.		