

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 31. 08. 2020 г.



**АДАптированная основная
общЕобразовательная программа
начального общего образования
обучающегося
с нарушениями опорно-двигательного
аппарата (вариант 6.1)
1 - 4 классы обучения**

**Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №5»
г. Котельниково
Волгоградской области
на 2020 – 2024 учебные года**

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Цель реализации АООП НОО – обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником с НОДА целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

Вариант 6.1. адресован обучающимся с НОДА, достигшим к моменту поступления в школу уровня развития, близкого возрастной норме и имеющим положительный опыт общения со здоровыми сверстниками.

Обучающийся с НОДА получает образование, сопоставимое на всех его уровнях, с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки.

Он полностью включён в общий образовательный поток (инклюзия) и по окончании школы может получить такой же документ об образовании, как и его здоровые сверстники. Осваивая основную образовательную Программу, требования к которой установлены действующим ФГОС, обучающийся с НОДА имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах¹. Эти специальные условия аттестаций конкретизируются применительно к особенностям обучающихся с НОДА по первому варианту ФГОС.

В случае необходимости среда и рабочее место обучающегося с НОДА должны быть специально организованы в соответствии с особенностями ограничений его здоровья.

Обязательной является систематическая специальная помощь – создание условий для реализации особых образовательных потребностей. Основная образовательная Программа (требования к которой установлены действующим ФГОС), обязательно поддерживается Программой коррекционной работы, направленной на развитие жизненной компетенции ребенка и поддержку в освоении основной общеобразовательной Программы. Таким образом, программа коррекционной работы является неотъемлемой частью основной образовательной программы, осваиваемой обучающимся с НОДА. Требования к структуре, условиям и результатам коррекционной работы для каждого уровня образования задаются Стандартом образования обучающихся с НОДА применительно к каждой категории детей в данном варианте.

Принципы и подходы к формированию АООП НОО

Представлены в разделе 1. Общие положения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА

Категория детей с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** – неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семеновой, Е.М. Мاستюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10–го пересмотра).

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. В настоящем стандарте предлагается типология, основанная на оценке сформированности познавательных и социальных способностей у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

¹Пункт 13 статьи 59 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;

- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с НОДА АООП НОО соответствуют ФГОС НОО².

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата программы коррекционной работы

По каждому направлению коррекционной работы определяются планируемые результаты реализации этой программы для каждого обучающегося.

1. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «*Медицинская коррекция и реабилитация*»:

- Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации.

- Умение пользоваться личными адаптивными и ассистивными средствами в разных ситуациях (очки, специальное кресло, индивидуально адаптированное рабочее место, специализированные клавиатуры компьютера, заменители традиционной мышки, памперсы и др.).

- Умение удовлетворять биологические и социальные потребности, адаптироваться к окружающей среде.

- Понимание ребёнком того, что попросить о помощи при проблемах в жизнеобеспечении – это нормально и необходимо, не стыдно, не унижительно. Умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз и определений.

- Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю (работнику школы) необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения.

- Прогресс в развитии самостоятельности и независимости в быту.

- Представление об устройстве домашней жизни, умение включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие в них, адекватная оценка своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни. Сформированность умения брать на себя ответственность в этой деятельности.

- Представление об устройстве школьной жизни. Умение ориентироваться в пространстве школы и просить о помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий. Умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие в них, брать на себя ответственность. Прогресс ребёнка в этом направлении.

- Стремление ребёнка активно участвовать в подготовке и проведении праздников и других мероприятий дома и в школе, прогресс в этом направлении.

2. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению: «*Психологическая коррекция познавательных процессов*»

- Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность.

- Умение самостоятельно конструировать по моделям, использовать пространственные и метрические признаки предметов, использование словесного обозначения пространственных отношений.

- Увеличение объема произвольной памяти в зрительной, слуховой и осязательной модальности.

- Умение ребенка выделить, осознать и принять цели действия.

- Умение планировать свою деятельность по времени и содержанию.

- Умение контролировать свои действия и вносить необходимые коррективы.

- Умение обратиться к взрослым при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи.

² Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785) (ред. от 18.12.2012) (далее – ФГОС НОО).

3. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «*Психологическая коррекция эмоциональных нарушений*»:

- Смягчение эмоционального дискомфорта ребенка, повышение активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, такими, как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность, эмоциональная отгороженность.

- Модифицирование эмоциональных отношений и переживаний ребенка, способов реагирования на отношения к нему окружающих.

- Умение самостоятельно находить нужные формы эмоционального реагирования и управлять ими.

- Практические умения саморегуляции, включающие выработку навыков управления вниманием, регуляции ритма дыхания и мышечного тонуса.

3. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению: «*Психологическая коррекция социально-психологических проявлений*»:

- Уменьшение ореола исключительности психологических проблем.

- Умение получить эмоциональную поддержку от сверстников, имеющих общие проблемы и цели.

- Умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор.

- Умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д. Умение получать и уточнять информацию от собеседника.

4. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «*Коррекция нарушений речи*»:

- Умение решать актуальные житейские задачи, используя коммуникацию (вербальную, невербальную) как средство достижения цели.

- Формирование слухового контроля за своим произношением и фонематическим анализом.

- Нормализация проприоцептивной дыхательной мускулатуры при и вне фонации.

- Формирование синхронности речевого дыхания и голосоподачи.

- Автоматизация поставленных звуков.

- Умение передать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком. Умение делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами с другими людьми.

5. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «*Коррекция нарушений чтения и письма*»:

- Умение чтения разных слогов.

- Умение чтения слов, не несущих смысловой нагрузки.

- Умение чтения текстов, составленных по законам морфологии и грамматических связей в русском языке из слов, не имеющих семантической значимости.

- Умение дифференцировать звуки на фонетико-фонематическом уровне.

- Умение осуществлять морфемный анализ и синтез слов.

- Умение анализировать слова и предложения на лексико-грамматическом уровне.

- Умение анализировать слова и предложения на синтаксическом уровне.

При составлении программы коррекционной работы, направленной на поддержку ребенка в освоении основной образовательной программы, необходимо руководствоваться рекомендациями, зафиксированными в Индивидуальной Программе Реабилитации ребенка-инвалида (ИПР) в разделе: «Мероприятия психолого-педагогической реабилитации», выдаваемой федеральными государственными учреждениями Медико-Социальной Экспертизы.

1.3. Система оценки достижения обучающимися

с нарушениями опорно-двигательного аппарата планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Система оценки достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения АООП НОО должна позволять вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов; в том числе итоговую оценку, обучающихся с НОДА, освоивших АООП НОО.

Система оценки достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения АООП НОО должна предусматривать оценку достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения программы коррекционной работы.

Оценка достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения программы коррекционной работы

Применительно к варианту 6.1. ФГОС для детей с НОДА задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненной компетенции. Основой служит анализ изменений поведения ребёнка в повседневной жизни по следующим позициям, соответствующим направлениям коррекционной работы с ребёнком в условиях инклюзии:

• адекватность представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

• способность вступать в коммуникацию с взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;

• владение социально-бытовыми умениями в повседневной жизни;

• владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой

поведения, его социальным рисунком);

- осмысление и дифференциация картины мира, ее временно-пространственной организации;
- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Результаты анализа изменений в повседневном поведении ребенка в варианте 6.1. ФГОС должны быть представлены также в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц (0 – 3 балла), характеризующих достигнутый уровень жизненной компетенции ребенка в условиях инклюзии.

2. Содержательный раздел

Программа формирования универсальных учебных действий, программа отдельных учебных предметов и курсов внеурочной деятельности, программа духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с ЗПР, программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, программа внеурочной деятельности соответствуют ФГОС НОО³.

Структура АООП НОО предполагает введение программы коррекционной работы.

2.1. Направление и содержание программы коррекционной работы

Программа коррекционной работы для обучающихся с НОДА должна соответствовать структуре данного вида программы, представленной в ФГОС начального общего образования.

Устанавливаются следующие обязательные направления коррекционной помощи для всех категорий детей с НОДА, осваивающих вариант 6.1. ФГОС НОО. Эти направления образуют структуру программы коррекционной работы, дополняющей основную образовательную программу:

- медицинская коррекция и абилитация (лечебно-воспитательные мероприятия, медикаментозное лечение, психотерапевтическое лечение);
- психологическая коррекция познавательных процессов;
- психологическая коррекция эмоциональных нарушений;
- психологическая коррекция социально-психологических проявлений;
- коррекция нарушений речи;
- коррекция нарушений чтения и письма.

Для успешной интеграции в общеобразовательную школу дети с НОДА, помимо организации доступной среды, нуждаются в организации специальной помощи. Обязательным условием усвоения варианта 6.1. стандарта является систематическая специальная психолого-педагогическая поддержка коллектива учителей, родителей, детского коллектива и самого ребенка с двигательными нарушениями. Психолого-педагогическая поддержка предполагает:

- помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями;
- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
- поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе;
- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом.

2.2. Организационный раздел

Учебный план

1 класс 2020 - 2021 учебный год (очно – заочная форма обучения)

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в год/ неделю		
		1 класс		
		Кол-во учебных часов в неделю	Аудиторная нагрузка (на дому)	Самостоятельная работа
Обязательная часть				
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	132/4	66/2	66/2
	Литературное чтение	132/4	33/1	99/3
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык (русский)	-	-	-
	Литературное чтение на русском родном языке	-	-	-
Иностранный язык	Иностранный язык (английский)	-	-	-
Математика и информатика	Математика	132/4	82,5/2,5	49,5/1,5
Обществознание и естествознание (Окружающий мир)	Окружающий мир	68/2	33/1	33/1
Основы религиозных культур и светской этики	Основы православной культуры	-	-	-
Искусство	Музыка	33/1	8,25/0,25	24,75/0,75
	Изобразительное искусство	33/1	8,25/0,25	24,75/0,75

Технология	Технология	33/1	8,25/0,25	24,75/0,75
Физическая культура	Физическая культура	99/3	8,25/0,25	24,75/0,75
		660/20	247/7,5	346,5/10,5
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		33/1		
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык (русский)	17/0,5	8,25/0,25	8,25/0,25
	Литературное чтение на русском родном языке	16/0,5	8/0,25	8/0,25
Максимально допустимая недельная нагрузка (при 5-дневной учебной неделе)		693/21		
ИТОГО		693/21		
Резерв		0		

Обязательные предметные области учебного плана и учебные предметы соответствуют ФГОС НОО⁴.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НОДА В 1-4 КЛАССЕ

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с НОДА АООП НОО соответствуют ФГОС НОО. Результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающимися с НОДА оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования. Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обеспечивает достижение обучающимися с НОДА трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

- 9) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 10) овладение навыками смыслового чтения текстов, доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 13) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 3) выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 4) 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).

Содержание учебного предмета

«Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

1. Знания о физической культуре

1.1 Адаптивная физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Виды физических упражнений (подводящие, подготовительные, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол (история развития, правила игра, игровая площадка).

1.2 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 координационных способностей.

2. Способы физкультурной деятельности

2.1 Составление режима дня

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

2.2 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.

3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1 Гимнастика

Организирующие команды и приёмы. Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Основные исходные положения. Смена исходных положений лёжа. Основные движения из положения лёжа, смена направления. Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения в равновесии. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лёжа, стоя). Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3.2.2 Лёгкая атлетика

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Толкание набивного мяча.

3.2.3 Прикладные упражнения

Упражнения для мелкой моторики рук. Развитие силы и подвижности суставов пальцев рук. Упражнения для развития силы мышц спины. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Упражнения с предметами: гимнастическими палками, малыми мячами, флажками, обручами. Упражнения с эспандерами.

3.2.4 Шахматы (для 3-4 класса)

История развития шахмат. Развитие шахматной культуры и спорта в России. Возникновение шахмат на Руси. Выдающиеся шахматные деятели России. Базовые понятия шахматной игры с их практическим применением в двигательной активности посредством организации ситуативной интеллектуально-физической деятельности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1-2 класс.

Тема	Количество часов	Виды деятельности учащегося	Формируемые УУД	Результаты коррекционной деятельности
1. Знания о физической культуре (6 часов)				
1.1. Адаптивная физическая культура (3 часа)				
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила ТБ при занятиях физической культурой	3	Ориентироваться в понятиях физической культуры. Знать правила поведения в спортивном зале, требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливании, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, знать о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режим дня, двигательный режим, об истории возникновения Параолимпийских игр.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение.	
1.2. Физические упражнения (3 часа)				
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	3	Понимать связь между физическими упражнениями и их влиянием на основные системы организма. Иметь представление об основных физических качествах.	Определять и кратко характеризовать основные физические качества. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)				
2.1. Составление режима дня (3 часа).				

<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>	<p>3</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p>	<p>Уметь слушать, выражать свои мысли и отношение в рамках изучаемой темы. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачей урока, владение специальной терминологией. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии.</p>	
--	----------	--	---	--

2.2. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (3 часа)

<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>3</p>	<p>Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют личный план физического самовоспитания. Измеряют частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки.</p>	<p>Уметь включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактику плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	
---	----------	--	--	--

3. Физическое совершенствование (87 часов в 1 классе, 90 часов во 2 классе)

3.1. Физкультурно - оздоровительная деятельность (10 часов)

<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей</p>	<p>4</p>	<p>Изучают комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Изучают комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Изучают комплексы упражнений для увеличения подвижности суставов конечностей. Описывают технику выполнения различных комплексов упражнений. Демонстрируют выполнение, в том числе вариативное, различных комплексов упражнений. Овладевают правилами техники безопасности. Применяют разученные комплексы физических упражнений в домашних условиях под контролем родителей.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Использовать речь для регуляции своего действия. Формулировать собственное мнение и позицию.</p>	
<p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы.</p>	<p>4</p>	<p>Изучают комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата. Изучают комплексы упражнений для развития координационных способностей. Изучают комплексы упражнений для формирования свода стопы. Описывают</p>	<p>Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,</p>	

		<p>технику выполнения различных комплексов упражнений. Применяют разученные комплексы физических упражнений, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные комплексы физических упражнений в домашних условиях под контролем родителей.</p>	<p>рассудительность. Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p>	
<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	2	<p>Изучают комплексы дыхательных упражнений. Изучают комплексы упражнений гимнастики для глаз. Описывают технику выполнения различных комплексов упражнений. Применяют разученные комплексы физических упражнений, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные комплексы физических упражнений в домашних условиях под контролем родителей.</p>	<p>Уметь характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	
<p>3.2. Спортивно - оздоровительная деятельность (77 часов в 1 классе, 80 часов во 2 классе)</p>				
<p>3.2.1. Гимнастика (30 часов в 1 классе, 31 час во 2 классе)</p>				
<p>Организирующие команды и приёмы</p>	3	<p>Различают строевые команды. Знают и умеют правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p>	
<p>Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.</p>	3	<p>Знают основные исходные положения. Знают основные движения головы, рук ног и туловища (вправо, влево, круговые движения). Умеют выполнять элементарные и сложные движения под счёт учителя. Закрепляют навыки самостоятельных занятий.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	
<p>Основные исходные положения. Смена исходных положений лёжа. Основные движения из положения лёжа, смена направления</p>	3	<p>Знают и умеют правильно принимать исходные положения. Знают и умеют выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. Выполняют упражнения на смену исходных положений.</p>	<p>Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Уметь ориентироваться в разнообразии спо</p>	
<p>Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.</p>	5	<p>Умеют ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Выполняют упражнения для улучшения координационных способностей и равновесия.</p>	<p>Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Уметь ориентироваться в разнообразии спо</p>	
<p>Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования</p>	8 в 1	<p>Изучают комплексы дыхательных упражнений. Изучают</p>	<p>Уметь ориентироваться в разнообразии спо</p>	

ния естественного мышечного корсета. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лёжа, стоя).	кл. 9 во 2 кл.	комплексы упражнений для формирования естественного мышечного корсета. Изучают комплексы упражнений на активное и пассивное растяжение позвоночника. Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии.
Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	8	Изучают комплексы упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника. Изучают комплексы упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей. Имеют представление об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Формулировать свои затруднения.

3.2.2. Легкая атлетика (30 часов в 1 классе, 31 час во 2 классе).

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание	3	Изучают правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Имеют представление о спортивной форме для различных занятий.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	3 в 1 кл, 4 во 2 кл.	Изучают правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Изучают понятия о правильной ходьбе, беге и метании. Применяют полученные теоретические знания на практике.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	5	Знают и умеют правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения.	Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	7	Знают и умеют правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.	Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию
Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски	7	Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики,	

большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Имеют представление о метании малого и большого мяча (1 кг) разными способами. Выполняют метание малого и большого мяча (1 кг) различными способами.	партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.	
Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Толкание набивного мяча.	5	Имеют представление о метании малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность. Имеют представление о технике толкания набивного мяча. Выполняют метание малого мяча в цель и на дальность правой и левой рукой. Выполняют толкание набивного мяча из различных положений, различными способами.	Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Формулировать свои затруднения.	

3.2.3. Прикладные упражнения (17 часов в 1 классе, 18 часов во 2 классе)

Упражнения для мелкой моторики рук.	5	Умеют правильно выполнять основные движения руками, пальцами. Умеют сжимать и разжимать пальцы в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно. Развивают двигательные возможности в процессе обучения. Выполняют упражнение руки в «замок», круговые движения рук вправо, влево.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения
Упражнения для развития силы мышц спины.	5	Изучают упражнения для развития силы мышц спины. Умеют выполнять упражнения с гимнастической палкой, удерживать палку на вытянутых руках.	Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
Упражнения с предметами: гимнастическими палками, малыми мячами, флажками, обручами.	7 в 1 кл. 8 во 2 кл.	Описывают технику изучаемых упражнений и действий, осваивают их с помощью учителя. Выполняют основные виды передвижений. Выполняют упражнения с предметами и без. Применяют разученные комплексы физических упражнений в домашних условиях под контролем родителей.	Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	

			Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Формулировать свои затруднения.	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
3-4 класс**

Тема	Количество часов	Виды деятельности учащегося	Формируемые УУД	Результаты коррекционной деятельности
1. Знания о физической культуре (6 часов)				
1.1. Адаптивная физическая культура (2 часа)				
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила ТБ при занятиях физической культурой.	2	Ориентироваться в понятиях физической культуры. Знать правила поведения в спортивном зале, требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливании, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, знать о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режим дня, двигательный режим, об истории возникновения Паралимпийских игр	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение.	
1.2. Физические упражнения (4 часа)				
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	2	Понимать связь между физическими упражнениями и их влиянием на основные системы организма. Иметь представление об основных физических качествах.	Определять и кратко характеризовать основные физические качества. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Формулировать и удерживать учебную задачу.	
Виды физических упражнений (подводящие, подготовительные, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол (история развития, правила игры, игровая площадка).	2	Изучают виды физических упражнений и их влияние на основные системы организма. Изучают историю развития, правила игры, игровую площадку спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол. Выполняют тестовые задания и задания из приложений библиотеки московской электронной школы.	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Используют речь для регуляции своего действия. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Формируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действий.	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)				
2.1. Составление режима дня (3 часа)				
Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	3	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Общаются с помощью родителей	Уметь слушать, выражать свои мысли и отношение в рамках изучаемой темы. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологии	

		место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	ей. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии.	
2.2. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)				
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	2	Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют личный план физического самовоспитания. Измеряют частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки.	Уметь включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Ставить вопросы, обращаться за помощью.	
3. Физическое совершенствование (91 час)				
3.1. Физкультурно - оздоровительная деятельность (5 часов)				
Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	2	Изучают комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Изучают комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Изучают комплексы упражнений для увеличения подвижности суставов конечностей. Описывают технику выполнения различных комплексов упражнений. Демонстрируют выполнение, в том числе вариативное, различных комплексов упражнений. Овладевают правилами техники безопасности. Применяют разученные комплексы физических упражнений в домашних условиях под контролем родителей.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Использовать речь для регуляции своего действия. Формулировать собственное мнение и позицию. Вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Уметь характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью	

Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы.	2	Изучают комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата. Изучают комплексы упражнений для развития координационных способностей. Изучают комплексы упражнений для формирования свода стопы. Описывают технику выполнения различных комплексов упражнений. Применяют разученные комплексы физических упражнений, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные комплексы физических упражнений в домашних условиях под контролем родителей.	и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации мест занятий.	
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Изучают комплексы дыхательных упражнений. Изучают комплексы упражнений гимнастики для глаз. Описывают технику выполнения различных комплексов упражнений. Применяют разученные комплексы физических упражнений, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные комплексы физических упражнений в домашних условиях под контролем родителей.		
3.2. Спортивно - оздоровительная деятельность (86 часов)				
3.2.1. Гимнастика (18 часов)				
Организующие команды и приёмы	1	Различают строевые команды. Знают и умеют правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	
Основные исходные положения. Смена исходных положений лёжа. Основные движения из положения лёжа, смена направления.	1	Знают и умеют правильно принимать исходные положения. Знают и умеют выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. Выполняют упражнения на смену исходных положений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений	2	Умеют ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Выполняют упражнения для улучшения координационных способностей и равновесия.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования естественного мышца	7	Изучают комплексы дыхательных упражнений. Изучают комплексы упражне		

чного корсета. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лёжа, стоя).		ний для формирования естественного мышечного корсета. Изучают комплексы упражнений на активное и пассивное растяжение позвоночника. Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	нения. Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Формулировать свои затруднения.
Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	7	Изучают комплексы упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника. Изучают комплексы упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей. Имеют представление об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	

3.2.2. Легкая атлетика (18 часов)

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	1	Изучают правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Имеют представление о спортивной форме для различных занятий.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	Изучают правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Изучают понятия о правильной ходьбе, беге и метании. Применяют полученные теоретические знания на практике.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	3	Знают и умеют правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения.	Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные
Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки	4	Знают и умеют правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.	Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные
Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски	5	Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, об	

большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		щеразвивающие упражнения на развитие физических качеств. Имеют представление о метании малого и большого мяча (1 кг) разными способами. Выполняют метание малого и большого мяча (1 кг) различными способами.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Формулировать свои затруднения.	
Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Толкание набивного мяча.	4	Имеют представление о метании малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность. Имеют представление о технике толкания набивного мяча. Выполняют метание малого мяча в цель и на дальность правой и левой рукой. Выполняют толкание набивного мяча из различных положений, различными способами		

3.2.3. Прикладные упражнения (16 часов).

Упражнения для мелкой моторики рук.	3	Умеют правильно выполнять основные движения руками, пальцами. Умеют сжимать и разжимать пальцы в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно. Развивают двигательные возможности в процессе обучения. Выполняют упражнение руки в «замок», круговые движения рук вправо, влево. Умеют сжимать и разжимать пальцы в кулак с разворотом наружу.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	
Упражнения для развития силы мышц спины.	3	Изучают упражнения для развития силы мышц спины. Умеют выполнять упражнения с гимнастической палкой, удерживать палку на вытянутых руках. Умеют удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Умеют выполнять упражнения с гимнастической палкой, перекачивание палки по спине.	Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Принимать инструкцию педагога и четко	

			следовать ей. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Формулировать свои затруднения. Оценивают правильность выполнения действия. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	
Упражнения для развития силы и подвижности суставов пальцев рук.	3	Умеют сгибать, разгибать, вращать кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча. Умеют выполнять маховые движения руками и ритмично-пассивное потряхивание рук. Умеют правильно захватывать различные по величине и форме предметы одной и двумя руками. Выполняют упражнения на сжатие обеими руками мелких резиновых мячей. Выполняют упражнения для улучшения подвижности в суставах.		
Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.	4	Изучают комплексы общеразвивающих упражнений с маленькими мячами. Умеют подбрасывать мяч до определенного ориентира. Умеют подбрасывать мяч вверх, ловить его и сжимать. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение		
Упражнения с эспандерами.	3	Изучают комплексы корригирующих упражнений с эспандерами. Выполняют комплексы корригирующих упражнений с эспандерами. Выполняют комплексы упражнений на улучшение подвижности суставов конечностей. Применяют разученные комплексы физических упражнений в домашних условиях под контролем родителей.		
3.2.4. Шахматы (34 часа).				
История развития шахмат. Развитие шахматной культуры и спорта в России.	2	Изучают историю развития шахмат в мире и в России. Изучают историю развития шахматной культуры в России. Изучают правила проведения	Определять и кратко характеризовать шахматы и историю их развития. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Формулировать и удерживать учебн	

		соревнований по шахматам.	ую задачуСтавить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.	
Возникновение шахмат на Руси. Выдающиеся шахматные деятели России.	2	Изучают историю возникновения шахмат на Руси. Изучают информацию о выдающихся шахматных деятелях России. Изучают личностные качества шахматиста-спортсмена.	Определять и кратко характеризовать личностные качества шахматиста-спортсмена. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение.	
Базовые понятия шахматной игры с их практическим применением в двигательной активности посредством организации Ситуативной интеллектуально-физической деятельности.	30	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Знают правила хода и взятия каждой фигуры. Умеют правильно помещать шахматную доску, рокировать, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход, правильно расставлять фигуры перед игрой, играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса; Знают правила и условия проведения подвижных игр, стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, основы дебюта. Умеют записывать шахматную партию. Знают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, дебютные ловушки и как в них не попадаться. Умеют видеть нападение, защищать свои фигуры от нападения соперника, матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей. Умеют находить элементарные шахматные комбинации. Выполняют комплекс упражнений для закрепления шахматного материала в двигательной активности	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Различать способ и результат действия. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера, родителя в общении и взаимодействии. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Формулировать собственное мнение, свои затруднения, слушать собеседника.	

