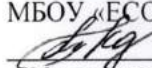


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «ЕСОШ»
 / Т.А.Козлова/
«28» августа 2021

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «ЕСОШ»
 /Т.А.Балтина/
Приказ № 85
«28» августа 2021



Адаптированная рабочая программа педагога
Лошкаревой Ольги Степановны
по адаптивной **физической культуре**
(вариант 6.1)
для 1 – 4 классов

Принята на заседании
Педагогического Совета
протокол № 1
«28» августа 2021

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ « Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей - инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Данная программа составлена для Ученика 1 класса Кутлина Анатолия, исходя из диагноза врачей и ПМП комиссии

Кутлин Анатолий Васильевич, 07.11.2013 года рождения.

Диагноз: Врожденный порок развития ЦНС. Аномалия Арнольда-Киари II типа. Spina bifida LI –SV, снижение высоты LV –SI, состояние после иссечение менингоградикулоцеле поясничного отдела позвоночника. Нейрогенный кифосколиоз грудного и поясничного отделов позвоночника 3 степени. Внутренняя врожденная шунтозависимая гидроцефалия. Вентрикулоперенатальное шунтирование справа (2014 г.). Голопрозенцефалия, лобарная форма. Нижний грубый вялый парапарез с нарушениями функций тазовых органов тяжелой степени по смешанному типу. Легкий верхний монопарез слева. Нейрогенные сгибательно-разгибательные контрактуры голеностопных суставов, ФНС голеностопных суставов 3 степени. Моторная дисплазия. Нейрогенные контрактуры коленных суставов. Вальгусная установка стоп. Гипермобильность тазобедренных суставов. Деформация грудной клетки. Сосудистые цефалгии. Грубая ЗМР, лёгкая ЗРР. Хронический вторичный пиелонефрит, неполная ремиссия. Ложный крипторхизм. Нейрогенный (спинальный) мочевого пузыря. Пиелозктазия слева. ИМВП. Ангиопатия сетчатки ОИ.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата. Речи, психики и другие функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1).

Цель программы по адаптивной физической культуре:

1. *Стремление к двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.*

2. *Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, умение общаться с другими людьми.*

Задачи программы по адаптивной физической культуре:

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей, согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно - предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Основными формами АФК являются групповые и индивидуальные занятия по двигательной коррекции.

Индивидуальные занятия направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализацию координации опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Особые образовательные потребности учащихся 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 учащимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- 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;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства.

Для данной группы учащихся: учет особенностей и возможностей учащихся реализуется через образовательные условия (специальные методы формирования графо-моторных навыков, пространственных и временных представлений, специальное оборудование, сочетание учебных и коррекционных занятий). Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь. Для детей с тяжелыми нарушениями речи при церебральном параличе может понадобиться вспомогательная техника. В частности: коммуникационные приспособления от простейших до более сложных, в которых используются голосовые синтезаторы (коммуникационные доски с рисунками, символами, буквами или словами). Учащиеся с

нарушениями опорно-двигательного аппарата в сочетании с ЗПР нуждаются в разработке опор с детализацией в форме алгоритмов для конкретизации действий при самостоятельной работе.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а так же переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально нравственного здоровья. Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадания и милосердия как проявление высшей человеческой способности - любви. Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, милосердия. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободный выбор человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к тебе и к другим людям. Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России,

народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества - осознание человека себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса, которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважения к многообразию их культур.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 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;
- 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.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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).

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих начальную школу

Знать и понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, упражнения на тренажёре «Велосипед» и игра в шашки.

1. Знания о физической культуре

1. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Индивидуальная коррекционная работа.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

3. Раздел развитие двигательных способностей (ОФП) направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, **3.Из подвижных игр** в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

4.Раздел легкая атлетика включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча,.

5. Раздел гимнастика Упражнения , лежа на спине, перекаты вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Название раздела	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Основы знаний. Теоритические сведения.	Теоретические сведения. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления
2	Теория. Учебник Лях «Физкультура 1-4 класс»	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.
3	Профилактические и корригирующие упражнения.	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.(распределено равными частями в течение учебного года). <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Иметь представления. Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.
4	Игры с мячом.	Техника броска мяча. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять движения с мячом (волейбольный).
5	Теория. Учебник Лях «Физкультура 1-4 класс»	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.
6	Профилактика зрения.	Упражнения на укрепление зрения.
7	Упражнения на развитие координации.	Упражнения с мячами, броски.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Универсальные учебные действия (УУД)
		класс				
		1	2	3	4	
1	Базовая часть	85	88	88	88	
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8	
1.1.1	История развития физической культуры, первых соревнований.	1	1	1	1	Называть движения, которые выполняют люди на рисунке; изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют; Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
1.1.2	Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	1	1	1	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; рассказывать, что такое физические качества, рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
1.1.3	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.	1	1	1	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека.
1.1.4	Основные формы движения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.			1	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
1.1.5	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.	1	1			Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; выполнять строевые упражнения; проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
1.1.6	Физические качества и их связь с физическим	1	1	1	1	Различать упражнения по

	развитием. Комплексы упражнений на развитие грудных мышц.					воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
1.1.7	Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.	1	1	1	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Изучение правил закаливания. Воспитание волевых качеств.
1.1.8	Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.	1	1	1	1	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
1.1.9	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1	1	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
1.2	Профилактические и коррекционные упражнения.	20	18	18	18	Игры «Что лишнее?», «Что изменилось?» и др. на развитие внимания.
1.2.1	Профилактические и корригирующие упражнения.	4	4	4	4	
1.2.2	Развитие двигательных способностей (ОФП). (по пластунски, развитие мышц рук, работа с ручным экспандером)	6	6	6	6	
1.2.3	Тренировка на тренажёре «Велосипед».	6	6	6	6	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов и позвоночника конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей
1.2.4	<i>Общefизическая подготовка</i> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	4	2	2	2	
1.3	Упражнения для профилактики.	18	18	18	18	
1.3.1	Упражнения на мате для грудного отдела позвоночника..	4	5	5	5	Умение выполнять упражнения, лёжа на мате для плечевого пояса. Соблюдать правильное дыхание при работе на мате.

1.3.2	Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие мелкой моторики.	7	8	8	8	Упражнения на дыхание по Стрельниковой.
1.3.3	Упражнения для профилактики зрения, упражнения на расслабление мышц.	3	3	3	3	Соблюдать правила техники безопасности при работе с острыми инструментами.. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шеренга, колонна», «», «Направо, налево», «Равняйся!», «Стой!».
1.3.4	Коррекционные упражнения для рук. Строевые команды.	4	2	2	2	
1.4	Работа с учебником «Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях	21	21	21	21	Формирование знаний об истории возникновения спорта, Олимпийских игр, На знание своего организма. Уметь составлять самостоятельно свой режим дня. Тренировать волю и характер.
1.4.1	Раздел 1 История возникновения физической культуры и спорта, Современные Олимпийские игры.	3	3	3	3	
1.4.2	Раздел 2. «Твой организм», «Осанка человека»	3	3	3	3	
1.4.3	Раздел3. «Сердце и кровеносные сосуды», «Органы чувств», «Органы дыхания».	3	3	3	3	
1.4.4.	Раздел 4 «Органы пищеварения», «Личная гигиена», «Закаливание»,	3	3	3	3	
1.4.5	Раздел 5. «Мозг и нервная система», «Режим дня», «Тренировка характера»,	4	4	4	4	
1.4.6.	Раздел 6 «Самоконтроль», «Первая помощь при травмах»	5	5	5	5	
2	Вариативная часть	14	14	14	14	
2.1	Игра в шашки	14	14	14	14	Осваивать универсальные умения в проведении игры в шашки, знать правила игры.
	ИТОГО:	99	102	102	102	
		405				