

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 86»**

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора  
Дерябина Н.В.  
28.03.2024

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом директора  
Государственного казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Школа №86»  
от 25.03.2025 №62-о

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА)»  
дополнительные 1-е, 1ый – IV классы  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА  
С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА  
(ВАРИАНТ 8.3)**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25.03.2025 г. № 4

Составила:  
Вицке Ю.М.

Нижний Новгород

2025 г

## **Оглавление**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)» .....</b>	<b>4</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «МИР ПРИРОДЫ И ЧЕЛОВЕКА» ОБУЧАЮЩИМСЯ С РАС.....</b>	<b>4</b>
<b>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)» .....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>8</b>
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АФК)».....</b>	<b>13</b>
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.....</b>	<b>13</b>
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА .....</b>	<b>13</b>
<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>20</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура (Адаптированная физкультура)» разработана на основе:

- 1) Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 " Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3) Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 " Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- 4) Приказ Минпросвещения России от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»
- 5) Приказа Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий»;
- 6) Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 7) Устава школы
- 8) Адаптированной образовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра с лёгкой умственной отсталостью (вариант 8.3, 8.4) (утверждена приказом директора ГКОУ «Школа № 86» от 25.03.2025 № 62-о).

Федеральная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) с нарушением инеллекта (вариант 8.3) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психолого-педагогических и физических предпосылок к изучению обучающимися с РАС с нарушением интеллекта, отражает место предмета в структуре учебного плана, определяет подходы к отбору содержания и определения планируемых результатов и структуре тематического планирования.

Содержание обучения «Физическая культура» раскрывает содержательные линии, которые реализуются в каждом классе, в рамках реализации дифференцированного подхода на минимальном и достаточном уровнях.

Планируемые результаты включают личностные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) за каждый год обучения, также раскрывают ожидаемые предметные результаты на минимальном и достаточном уровне. В тематическом планировании раскрывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, дается характеристика деятельности обучающихся с учетом минимального и достаточного уровня освоения программы.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

Федеральная рабочая программа учитывает психические и возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста с РАС нарушением интеллекта, при этом содержание обучения адаптируется с учетом индивидуальных и типологических особенностей развития обучающихся, а также особых образовательных потребностей обучающихся этой категории.

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС нарушением интеллекта задаются особенностями социально-коммуникативного развития, недостаточной сформированностью учебного поведения, недостаточной ориентированностью на поведение другого человека в качестве образца, слабостью развития подражания, слабой сформированностью представлений о собственном теле, что приводит к значительным сложностям в освоении двигательных навыков.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС с нарушением интеллекта включают:

- обеспечение особой пространственно-временной организации образовательной среды для повышения качества усвоения двигательных навыков;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание учебной деятельности в целом, так и в процессе использования индивидуально-дифференцированного подхода;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения, обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения, учет сильных сторон развития в обучении;
- проведение специальной работы по формированию и расширению стереотипов социального поведения, развития ориентированности на другого человека;
- целенаправленное развитие подражания с предметами и без предметов как основа для усвоения и развития двигательных навыков;
- целенаправленное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- поддержка формирования интереса и учебной мотивации в разных видах практической и творческой деятельности;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков, в том числе с применением средств речевой и неречевой коммуникации, альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК);
- развитие понимания речи, расширение и уточнение словарного запаса, развитие умений связной речи (монологической и диалогической);
- психолого-педагогическое сопровождение, в том числе включающее развитие взаимодействие организации и семьи;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации, использование освоенных умений в досуговой деятельности и в быту.

Особенности обучающихся с РАС создают дополнительные сложности при освоении учебного предмета «Физическая культура» и диктуют ряд особенностей в организации педагогического процесса.

В ходе реализации учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать наличие целого ряда особенностей развития обучающихся этой категории. У обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются особенности:

Расстройства аутистического спектра могут иметь разную степень выраженности, сочетаться со значительной вариативностью речевого, коммуникативного и социального развития, различные возможности адаптивного поведения. Нарушения интеллектуального развития также приводят к специфике усвоения учебного материала. Неравномерность (асинхрония) психического развития при расстройствах аутистического спектра приводит к тому, что в процессе обучения одновременно учитываются сильные стороны и подбираются средства для формирования обходных путей.

Снижение темпа и возможностей познавательного развития при расстройствах аутистического спектра приводят к необходимости многократного повторения действий для формирования навыка и отдельной работы для переноса сформированных навыков в повседневную жизнь. Зрительное восприятие отказывается у обучающихся с РАС часто оказывается на более высоком уровне, нежели слухоречевое восприятие. Специфика памяти приводит у многих обучающихся к запоминанию целыми блоками, цепочками, что с одной стороны, может обеспечивать более эффективное усвоение последовательности выполнения, с другой - к негибкости, неадаптивности сформированных схем, стойкости совершенных ошибок. У многих обучающихся отмечаются значительные трудности удержания и снижение объема произвольного внимания, трудности выделения и удержания внимания на наиболее значимом стимуле. Снижение ориентированности на другого человека в сочетании со слабыми представлениями о собственном теле приводит к трудностям развития подражания, к значительным трудностям усвоения значимых характеристик в процессе освоения различных движений, обеспечивающих освоение тех или иных двигательных навыков. Поэтому большое внимание в процессе обучения должно уделяться формированию ориентированности на действия учителя и других учеников, развитию навыков сотрудничества, как основы обучения. Обучение двигательным навыкам может реализовываться при помощи нескольких стратегий:

- Разделение формируемого умения на отдельные операции (шаги) и последовательное их усвоение;
- Обучение с опорой на имеющиеся в репертуаре двигательные умения как основа для развития подражания;
- Формирование мотивации к совместной деятельности с опорой на сильные стороны и интересы обучающихся как основа для освоения совместно-разделенной деятельности.

Наличие системного недоразвития речи обучающихся с РАС приводит к снижению понимания речи, трудностям актуализации словарного запаса, нарушениям возможности использовать речь для решения различных коммуникативных задач: попросить, отказаться, уточнить информацию, задав вопрос, ответить на вопрос, прокомментировать событие, выразить к нему отношение. Значительные трудности понимания нечетких формулировок, фразеологизмов, развернутых сложноподчиненных или сложносочинённых предложений, приводят к необходимости упрощения речи учителя, сокращения количества слов в фразе, соблюдения единообразия используемой терминологии для усвоения инструкций. Последовательное расширение активного и пассивного словаря связано с дефицитом представлений, что приводит к необходимости активно использовать графическую наглядность. Трудности имитации, восприятия действий другого человека на основании наблюдения, повторения действия других людей приводит к недостаточности произвольности поведения, сложности сравнения своего поведения с образцом. В сочетании с недостаточностью целенаправленной деятельности, узости репертуара освоенных действий это приводит к недостаточности моторики, в первую очередь тонкой моторики, что оказывает негативное влияние на возможности усвоения практических изобразительных действий.

Особенности сенсорного восприятия, например, высокая чувствительность к восприятию зрительных, тактильных, слуховых, кинестетических стимулов, приводит к трудностям восприятия инструкций фронтальных инструкций, инструкций учителя в помещениях большого размера, таких как спортивный зал, возрастанию импульсивных

реакций, застревании на отдельных, наиболее значимых для обучающегося впечатлений в процессе обучения. Высокая тревожность, высокая сенсорная чувствительность, короткий интервал между дискомфортом и аффектом, трудности обращения к другому человеку за помощью, негативизм к изменениям привычных событий, которые характерны для многих обучающихся с РАС могут приводить как к увеличению аутистимуляций (двигательных, речевых и пр.), так и частому возникновению нежелательных форм поведения. В зависимости от состава класса, выраженности аутистических, социально-коммуникативных, познавательных и поведенческих особенностей, приводит к необходимости активного использования индивидуального подхода и отбору наиболее доступных и эффективных для выполнения работы методов, приемов и средств.

Положительное влияние на ход проведения уроков физической культуры оказывает использование дидактических игр, введение игровых моментов, учет личных интересов обучающихся. Для поддержания интереса обучающихся, ориентировать их на выполнение заданий, использовать визуальные опоры для ориентировки в течение всего урока. Понимая сложности восприятия беглой речи учителя, целесообразно ограниченно использовать словесные методы. Возможным средством повышения интереса к урокам физической культуры и может выступать использование фрагментов музыкальных произведений. Для повышения эффективности усвоения учебного материала рекомендуется обеспечивать перенос полученных навыков в повседневную жизнь, использовать сформированные навыки в выполнении общественно-полезной деятельности, участии в досуговой деятельности, использовании освоенных двигательных навыков, игр на детской площадке и др.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» - это всестороннее развитие личности обучающегося с РАС с нарушением интеллекта в процессе приобщения его к физической культуре как основе для усвоения двигательных навыков и культурно-исторического опыта общества, коррекция нарушений психофизического развития, в том числе для достижения социальной адаптации.

В процессе достижения поставленных целей реализуется система приоритетных **задач**: образовательных, коррекционно- развивающих и воспитательных.

Образовательные задачи:

- Формирование интереса к занятиям физической культурой;
- Развитие двигательных навыков и характеристик движения (выносливость, силу, баланс) и их использование в учебной и досуговой деятельности;
- Формирование основ представлений о здоровом образе жизни, значимости физической нагрузки для жизни человека;
- Формирование и систематизация представлений, обеспечивающих освоение основ физической культуры;
- Освоение приемов и техник, используемых в процессе выполнения заданий и двигательных игр;
- Развитие умений участвовать в общей деятельности с другими обучающимися.

Коррекционно- развивающие задачи:

- Коррекция нарушений развития восприятия, внимания, памяти и мышления в процессе усвоения двигательных умений и представлений о физической культуре;
- Коррекция нарушений речевого развития (обогащение и уточнение словарного запаса, активизация собственной речи, развитие коммуникативных умений, в том числе использование средств речевой и неречевой коммуникации);
- Коррекция нарушений пространственных представлений;

- коррекция нарушений и развитие крупной, мелкой моторики и двуручной деятельности;
- Коррекция нарушений и развитие умений анализа, планирования и осуществления контрольных операций при выполнении индивидуальных и групповых заданий.

Воспитательные задачи:

- Формирование и развитие эстетических чувств, развитие эстетического восприятия;
- Воспитание умения работать в парах, мини-группах и группах, выполняя определенный этап работы для получения результата общей деятельности;
- Воспитание адекватного отношения к результатам собственной деятельности и деятельности других;
- Развитие личностно значимых качеств (аккуратность, целенаправленность, доброжелательность и др.).

**Основные принципы и подходы** к реализации учебного предмета «Физической культуры»

В основу разработки рабочей программы заложены деятельностный и индивидуально- дифференцированный подходы. Деятельностный и индивидуально-дифференцированный подходы определены положениями Федерального государственного стандарта образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью). В основе деятельностного подхода лежит понимание того, что развитие личности обучающегося младшего школьного возраста с РАС определяется характером организации доступной им деятельности. Именно в процессе деятельности обучающиеся этой категории осваивают практические умения, используют их как в учебном процессе, так и в собственной самостоятельной деятельности.

Индивидуально- дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся, которые связаны с неравномерностью развития обучающихся этой категории. Это отражается как в выделении двух уровней усвоения учебного материала (минимальный и достаточный) так и учете индивидуальных особенностей в процессе организации обучения, учете индивидуальных реакций для повышения мотивации, выбора приемов обучения, что в свою очередь служит обеспечению возможности реализовать индивидуальный потенциал развития.

Особое значение играет использование принципов коррекционно-развивающей и коррекционно- воспитывающей, принципа практической направленности в обучении, принцип преемственности в обучении и принцип сотрудничества с семьей. Обучение двигательной активности, организованной деятельности служит преодолению, смягчению нарушений психофизического развития, способствует более эффективному включению в жизнь.

Коррекционно- воспитывающая направленность выражается в том, что в процессе обучения изобразительной деятельности формируется основа для эстетического и нравственного воспитания, формируется основа системы нравственных ценностей. Сочетание различных форм организации деятельности позволяет усваивать и правильно использовать социально значимые умения.

Принцип практической направленности, предполагает тесную связь между обучением и повседневной жизнью, последовательное использование полученных навыков в самостоятельной деятельности и в быту.

Принцип преемственности, который предполагает взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с РАС на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста.

Принцип сотрудничества специалистов и семьи, обеспечивающий более эффективную реализацию задач и связи жизни и обучения.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составляет по 3 часа в неделю на протяжении первого и второго дополнительного, 1-4 классов. Возможно изменение количества часов в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни, а также от структуры дефекта обучающихся с РАС.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программно-методический материал включает следующие разделы:

1. «Физическая подготовка (основы знаний, общеразвивающие упражнения)».
2. «Коррекционно-развивающие упражнения (коррекционные подвижные игры, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения на развитие координационных возможностей)».
3. «Велосипедная подготовка (имитационные упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на развитие чувства баланса, езда на велосипеде)».
4. «Лыжная подготовка (снегоступинг, имитационные упражнения, овладение элементарными навыками катания на лыжах)». В данной программе раздел «лыжная подготовка» заменяет плавательную, т.к. является циклическим видом спорта с присутствием нестойкой опоры и включением в работу тех же групп мышц.
5. «Туризм (упражнения на развитие различных видов выносливости, координаций, элементов гимнастической подготовки)».

### 1 ые дополнительные, 1 - 2 КЛАСС

#### I. Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Двигательный режим. 3 Роль дыхания в жизни человека. Как сохранить и улучшить свое здоровье? Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

2. Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

#### Гимнастика

Гимнастические построения и перестроения для 1 класса проводятся с помощью учителя. Построение в одну шеренгу в нарисованных кругах. Построение в колонну по одному. Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному.

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов выполняются детьми по показу учителя для 1 дополнительного и 1 класса и при разучивании упражнения для 2 класса.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.

Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в



разных направлениях). Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.

Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги рас- ложены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):

а) поднимание головы, руки назад или в стороны;

б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).

в) поднимание головы, руки вперед; г) поднимание головы и туловища руки на поясе.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте).

Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения. Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос.

Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)- Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему).

Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе.

Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля( для 2 класса)

Упражнения с малыми мячами: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикаль- ная перекладина гимнастической стенки и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением, (в обратном

порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отнести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны. Влево и вправо, не теряя касания со стеной.

Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 2 класса.

Упражнения с удерживанием груза на голове, (кубики, подушечки, наполненные желудями, крупнозернистым песком и др.

предметы весом 150—200 г); подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены

на полу линиями; встать на скамейку и сойти с нее; пройти, по гимнастической скамейке, руки в стороны; ходьба боком по рейке, гимнастической скамейки; передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук. (1 класс и 1 дополнительный)

Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом ( для 1 класса) и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

Ходьба и бег

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.

Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м)- для 2 класса. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная пробежка (15—20 сек.).

Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

Лазание и перелезание

Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны. Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку) – для 2 класса. Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

Прыжки

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления).

Прыжки в длину с места (1 дополнительный и 1 класс) и небольшого разбега с приземлением на обе ноги (2—3 прыжка в одном занятии)- 2 класс.

Метание

Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания. Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

Игры «У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам.», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу»,

«Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи». Народные игры народов населяющих северный Урал.

Лыжная подготовка. Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий шаг.

### **3 класс**

#### **I. Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге. Значение специальных упражнений на осанку, предупреждение плоскостопия в детском возрасте. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице и правилами техники безопасности. Учить как проверить ЧСС. Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

**II.** Навыки, умения, развитие двигательных качеств. Гимнастика. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, пере- строение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй рассчитайтесь!"; Построение в две шеренги и в два круга; передвижение по диагонали "змейкой". Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положе- ниях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3х5м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику. Метание набивного мяча(вес 1 кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень. Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коле- нях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения – зумба.

Подвижные игры. По усмотрению и выбору самого учителя.

Лыжная подготовка. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500 м.

Развитие двигательных качеств.

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагруз- кам, силы.

Требования к освоению полученных знаний.

Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.

В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.

**3.** Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием.

4. Овладеть техникой бросков в ловли мяча.
5. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.

Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.

Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.

Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.

Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

10. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах.

#### **4 класс**

##### **I. Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных заболеваниями детей.

Правильное дыхание при ходьбе, беге с нагрузкой и без нагрузки. Значение специальных упражнений на осанку и умение с помощью учителя выполнения данных упражнений, предупреждение плоскостопия в детском возрасте с помощью специальных упражнений.

Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице а так же с правилами техники безопасности при использовании спортивных снарядов при занятии с их использованием. Продолжать обучение измерения частоты пульса (ЧСС). Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств. Гимнастика. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, пере- строение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и три, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй-третий рассчитайсь!"; Построение в две шеренги и в два круга, строение кругов разной величины по указанию учителя; передвижение по диагонали "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3х10м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес 1 кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень. Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

Подвижные игры. По усмотрению и выбору самого учителя. «Бочча»

Лыжная подготовка. Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500-800 м.

Развитие двигательных качеств.

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

Требования к освоению полученных знаний.

1. Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.
2. В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.
3. Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием.
4. Овладеть техникой бросков в ловли мяча.
5. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.
6. Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.
7. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.
8. Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.
9. Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.
10. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах используя приобретенные знания.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АФК)»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

В процессе обучения происходит усвоения **личностных результатов** к моменту завершения обучения в четвертом классе:

- ✓ Принятие роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ Формирование интереса к занятиям физической культуры;
- ✓ Формирование способности к осмыслению социального окружения, переноса полученных навыков в новой ситуации, свободной ситуации;
- ✓ Усвоение социально -коммуникативных навыков и навыков сотрудничества как основу для усвоения двигательного и культурного опыта;
- ✓ Перенос освоенных навыков в новую ситуацию, использование в повседневной жизни и в досуге.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

определяются применительно к каждому году обучения, делятся в зависимости от дифференциации на минимальном и достаточном:

## **Первый дополнительный класс**

### Минимальный уровень:

- Выполняет простые инструкции учителя с опорой на жест;
- Подражает некоторым действиям учителя;
- Изменяет положение тела по инструкции, показу учителя;
- При помощи учителя встает в шеренгу, в ряд;
- Ходит вместе с другими учениками;
- Бегают, меняя скорость по подражанию;
- Прыгает на двух ногах на месте;
- Знает названия некоторых спортивных снарядов;
- Бросает мяч другому человеку;
- Ловит мяч;
- Соблюдает некоторые правила поведения на уроке;
- Играет в народные игры при организующей помощи учителя.

### Достаточный уровень:

- Выполняет простые инструкции учителя;
- Подражает действиям учителя;
- Изменяет положение тела по инструкции, подражанию, показу учителя, по звуковому сигналу;
- При помощи учителя встает в шеренгу, в ряд;
- Ходит вместе с другими учениками, изменяя скорость и направление ходьбы;
- Бегают вместе с другими детьми вдоль зала;
- Бегают, меняя скорость по подражанию;
- Прыгает на двух ногах на месте;
- Прыгает через нарисованную линию;
- Знает названия некоторых спортивных снарядов;
- Катит мяч в заданном направлении;
- Бросает мяч другому человеку;
- Ловит мяч;
- Выполняет действия с предметами и без предметов по подражанию;
- Соблюдает некоторые правила поведения на уроке;
- Переодевается на урок при опоре на цепочку действий (визуальную опору);
- Играет в народные игры при организующей помощи учителя;
- Знает и использует при помощи учителя 1-2 считалочки.

## **Второй дополнительный класс**

### Минимальный уровень:

- Понимает и выполняет некоторые инструкции учителя;
- Строится вместе с другими учениками в шеренгу при помощи учителя;
- Умеет по инструкции и показу ходить по кругу, с изменением направления движения;
- Бежит от одной линии к другой вместе с другими учениками;
- Изменяет скорость бега;
- Прыгает на месте на двух ногах;
- Выполняет повороты на месте (направо, налево) по образцу;
- Выполняет упражнения с изменением положения в пространстве;
- Правильно захватывает и использует спортивные снаряды;
- Выполняет задания с мячами разной величины;
- Играет в народные и подвижные игры;

- Использует считалки в рамках игры при пошаговой помощи учителя.

#### Достаточный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка);
- Понимает и выполняет инструкции учителя;
- Знает некоторые правила поведения на уроке;
- Правильно реагирует на командные сигналы (останавливается, меняет движение и др.);
- Строится вместе с другими учениками в шеренгу;
- Умеет оценивать количество выполненных упражнений на счет, с использованием визуальных опор;
- Умеет по инструкции и показу ходить по кругу, с изменением направления движения;
- Бегают с изменением скорости индивидуально и вместе с другими учениками;
- Бежит от одной линии к другой вместе с другими учениками;
- Изменяет скорость бега;
- Прыгает на месте на двух ногах;
- Чередует ходьбу и бег;
- Выполняет повороты на месте (направо, налево) по образцу;
- Выполняет упражнения по образцу на развитие пространственной ориентировки;
- Выполняет упражнения с изменением положения в пространстве;
- Правильно захватывает и использует спортивные снаряды;
- Выполняет задания с мячами разной величины;
- Играет в народные и подвижные игры;
- Использует считалки в рамках игры;
- Отвечает на вопросы о проведенной игре, выражает отношение к результату.

### **Первый класс**

#### Минимальный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка) и организующую помощь учителя;
- Следует правилам поведения на уроке;
- Выполняет физические упражнения на основе показа учителя;
- Выполняет физические упражнения по подражанию;
- Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности;
- Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека;
- Знает названия отдельных видов спорта;
- Ходит с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно);
- Бегают в колонне по одному, бег группами, бег по кругу в ряд;
- Изменяет скорость бега;
- Чередует бег и ходьбу;
- Прыгает на месте на двух ногах на месте;
- Прыгает на двух ногах вперед;
- Прыгает через начерченную на полу линию;
- Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу;
- Прыгает в длину;
- Перешагивает препятствие;
- Лазает вверх и вниз по гимнастической лестнице;

- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Играет в народные и подвижные игры с организующей помощью учителя.

#### Достаточный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка);
- Понимает, следует правилам поведения на уроке;
- Выполняет физические упражнения на основе показа учителя;
- Выполняет физические упражнения по подражанию;
- Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности;
- Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека;
- Знает названия отдельных видов спорта;
- Ходит с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно);
- Бегаёт в колонне по одному, бег группами, бег по кругу в ряд;
- Изменяет скорость бега;
- Чередует бег и ходьбу;
- Прыгает на месте на двух ногах на месте;
- Прыгает на двух ногах вперед;
- Прыгает через начерченную на полу линию;
- Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу;
- Прыгает в длину;
- Перешагивает препятствие;
- Лазает вверх и вниз по гимнастической лестнице;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Играет в народные и подвижные игры с организующей помощью учителя;
- Отвечает на вопросы учителя о том, как прошла игра.

### **Второй класс**

#### Минимальный уровень:

- Знает и следует некоторым правилам поведения на уроке;
- Знает последовательность подготовки к уроку;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Умеет выполнять упражнения утренней гимнастики по подражанию учителю;
- Умеет строиться в шеренгу, по парам, в колонну при организующей помощи учителя;
- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Прыгает на месте;
- Выполняет некоторые упражнения с гимнастическими палками;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем;
- Бросает мячи разной величины в заданном направлении;
- Принимает участие в подвижных и спортивных играх.

#### Достаточный уровень:

- Понимает и следует правилам поведения на уроке;
- Выбирает и верно называет одежду и обувь для занятий спортом;
- Знает название и особенности некоторых видов спорта;



- Знает названия и особенности некоторых спортивных игр;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Понимает и следует правилам поведения на уроке;
- Составляет правила поведения на уроках физкультуры с использованием визуальной наглядности;
- Находит, называет одежду для урока физкультуры в зависимости от сезона и вида занятия;
- Умеет выполнять упражнения утренней гимнастики;
- Умеет строиться в шеренгу, по парам, в колонну;
- Имеет представления о расчете на «первый-второй»;
- Использует разные виды ходьбы;
- Бегаёт быстро и медленно, использует челночный бег;
- Прыгает на месте, в длину, в высоту, через препятствие;
- Выполняет упражнения на развитие осанки;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками;
- Выполняет упражнения с обручем;
- Выполняет упражнения со скакалкой;
- Бросает мячи разной величины в заданном направлении;
- Бросает мяч в цель;
- Лазаёт вверх и вниз по гимнастической лесенке;
- Участвует в выборе и обсуждении правил подвижных и спортивных игр;
- Использует устоявшиеся формы поведения при участии в командной и индивидуальной игре.

### **Третий класс**

#### Минимальный уровень:

- Имеет представления о правилах поведения на уроке, следует им при помощи учителя;
- Знает названия некоторой спортивной одежды, спортивной обуви;
- Знает названия некоторого спортивного инвентаря;
- Имеет представления о последовательности проведения утренней гимнастики;
- Участвует в разных видах построения (в шеренгу, в колонну, по парам);
- Использует разные виды ходьбы по подражанию;
- Использует разные виды бега;
- Прыгает на месте и через нарисованную линию;
- Выполняет отдельные упражнения утренней гимнастики по показу и речевой инструкции;
- Выполняет упражнения с разным спортивным инвентарем при организующей помощи учителя;
- Участвует в эстафете без предметов и с предметами;
- Участвует в подвижных, спортивных играх индивидуально при организующей помощи учителя.

#### Достаточный уровень:

- Следует правилам поведения на уроке;
- Знает названия спортивной одежды, спортивной обуви;
- Знает названия некоторого спортивного инвентаря;
- Знает правила переноса и размещения спортивного инвентаря при организующей помощи учителя;
- Имеет представления о последовательности проведения утренней гимнастики;
- Имеет представления о здоровом образе жизни;
- Участвует в разных видах построения (в шеренгу, в колонну, по парам);

- Использует разные виды ходьбы по подражанию;
- Использует разные виды бега;
- Использует разные виды прыжков;
- Выполняет упражнения утренней гимнастики по показу и речевой инструкции;
- Проводит разминку для одноклассников при организующей помощи учителя;
- Выполняет упражнения на дыхание;
- Выполняет упражнения с разным спортивным инвентарем;
- Правильно использует спортивный инвентарь в процессе упражнений;
- Участвует в эстафете без предметов и с предметами;
- Участвует в подвижных, спортивных играх индивидуально и в составе команды при организующей помощи учителя;
- Участвует в выборе и обсуждении правил подвижных и спортивных игр;
- Использует устоявшиеся формы поведения при участии в командной и индивидуальной игре;
- Выражает отношение к прошедшей игре, поддерживая диалог с одноклассниками при организующей помощи учителя.

#### **Четвертый класс**

##### Минимальный уровень:

- Готовится к уроку физической культуры с помощью учителя;
- Знает правил безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем;
- Группирует изображения с правильным и неправильным поведением на уроках физической культуры при помощи учителя;
- Знает некоторые названия и спортивный инвентарь для наиболее известных видов спорта;
- Имеет представления о правилах поведения в процессе участия в командных спортивных играх;
- Использует разные виды построения;
- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Использует разные виды прыжков;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками, на формирования правильной осанки;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем, со скакалкой;
- Участвует в выполнении упражнений по парам при организующей помощи учителя;
- Участвует в некоторых видах спортивных игр при организующей помощи учителя.

##### Достаточный уровень:

- Готовится к уроку физической культуры самостоятельно или с минимальной помощью учителя;
- Знает правил безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем;
- Группирует изображения с правильным и неправильным поведением на уроках физической культуры;
- Знает названия и спортивный инвентарь для наиболее известных видов спорта;
- Имеет представления о правилах поведения в процессе участия в командных спортивных играх;
- Использует считалки при делении на команды;
- Имеет представления о составе команды, роли игроков;
- Использует разные правила построения, виды построения;
- Размывает шеренгу по образцу;
- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Использует разные виды прыжков;

- Лазает по гимнастической стенке вверх-вниз;
- Ползает на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками, на формирования правильной осанки;
- Выполняет упражнения на дыхание;
- Выполняет упражнения с обручем, со скакалкой;
- Участвует в выполнении упражнений по парам;
- Перенос различных предметов разного веса;
- Участвует в выполнении правил игр;
- Участвует в некоторых видах спортивных игр при организующей помощи учителя;
- Выбирает игру при обсуждении с одноклассниками;
- Рассказывает о правилах выбранной игры с опорой на наглядность;
- Поддерживает диалог о игре;
- Использует нужные речевые обороты в процессе обсуждения результатов игры (поздравляет, принимает поздравления, использует средства невербальной коммуникации и др.);
- Выражает отношение к результатам игры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**1 доп, 1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>16 часов</b>
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка»	1
2	Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!». Перестроения.	1
3	Ходьба с мячом в руках. Сюжетная играсоревнование с предметами «Кормление птиц»	1
4	Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед.	1
5	Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт».	1
6	Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке.	1
7	Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки».	1
8	Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе».	1
9	Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель»	1
10	Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой.	1
11	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи»	1
12	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан»	1
13	Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
14	Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка»	1
15	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гусигуси! Га-гага!»	1
16	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>16 часов</b>
17	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1

18	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики»	1
19	Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1
20	Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга.	1
21	Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1
22	Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну.	1
23	Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
24	Повторение основной стойки. Команда «Вольно». Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки»	1
25	Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить»	1
26	Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами.	1
27	Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород»	1
28	Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью.	1
29	Ходьба по гимнастической скамье	1
30	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия	1
31	Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье.	1
32	Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия.	1
<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>		<b>18 часов</b>
33	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
34	Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде.	1
35	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период	1
36	Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд»	1
37	Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок»	1

38	Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности	1
39	Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1
40	Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1
41	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки.	1
42	Подвижная игра «Ну-ка варезки надели!».	1
	Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	
43	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1
44	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1
45	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1
46	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
47	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой.	1
48	Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на санках.	1
49	Самостоятельный подъем санок на горку.	1
50	Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках	1
<b>Легкая атлетика –</b>		<b>16 часов</b>
51	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»	1
52	ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени.	1
53	ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени.	1
54	Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.	1
55	Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»	1
56	Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч»	1
57	Прыжки на месте с изменением темпа и под счет.	1
58	Выпрыгивание из приседа вверх.	1
59	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыгскок»	1
60	Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»	1
61	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1

62	Тестирование – бег на скорость 30 метров	1
63	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
64	Тестирование – челночный бег.	1
65	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
66	Тестирование – 6-минутный бег. Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая Атлетика</b>		<b>16ч</b>
1	ТБ по легкой атлетике. Подвижные игры со спортивными элементами	1
2	Метание на дальность	1
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
5	Тестирование – челночный бег.	1
6	6 минутный бег	1
7	Подвижная игра «Вышибалы»	1
8	Удары ногой по мячу	2
9	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
10	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1
11	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
13	Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижна игра «Море волнуется раз!»	1
14	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»	1

15	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>16 ч</b>
16	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1
17	Дыхательная гимнастика. Очистительное дыхание	1
18	Дыхательная гимнастика. Дыхание через одну ноздрю.	1
19	Дыхательная гимнастика. Ритмичное глубокое дыхание	1
20	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонн Построение в шеренгу по команде	1
21	Ходьба в различном темпе.	1
22	Упражнения со скакалкой.	2
23	Ходьба с сохранением правильной осанки. Подвижная игра «Щуки караси»	1
24	Ползание по гимнастической скамейке.	2
25	Перелезание со скамейки на скамейку	1
26	Прохождение ПП. Подвижная игра «Веселый мяч»	1
27	Обучение прыжкам Прыжки вверх и в длину	3
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>20 ч</b>
28	Вводное занятие по лыжной подготовке. ПТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1
29	Обучение скользящему шагу.	3
30	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	4
31	Повороты на месте с переступанием. Обучение подъему лесенкой наискось.	2
32	Обучение равновесию.	1
33	Закрепление навыков подъема лесенкой наискось.	1
34	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1



35	Игра зимой.Веселые старты.	1
36	Игры на свежем воздухе.	1
37	Челночный бег. Беговые эстафеты. По снегу	1
38	Обобщающий урок по разделу "Легкая атлетика".	1
39	Комплекс ОРУ по коррекции нарушения осанки.	2
40	Игры с элементами КРУ и ОРУ.	1
<b>41ОРУ</b>		<b>16 ч</b>
41	Строевые упражнения в колонне по одному.	1
42	Ходьба в различном темпе.	1
43	Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта.	1
44	Метание в цель.	2
45	Ходьба и бег в колонне с изменением направления.	1
46	Метание в вертикальную цель.	1
47	Обучение прыжкам в длину с разбега.	1
48	Контрольный урок "Метание в вертикальную цель"	1
49	Упражнения в равновесии.	1
50	Обучение прыжкам в высоту.	2
51	Акробатические упражнения. Лазанье по наклонной плоскости.	2
52	Метание в цель.	2

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Гимнастика</b>		<b>16ч</b>
1	Вводный урок. Инструкции по техники безопасности.	1
2	Дыхательная гимнастика. Ритмичное глубокое дыхание	1
3	Дыхательная гимнастика. Очистительное дыхание	1

4	Дыхательная гимнастика. Дыхание через одну ноздрю.	1
5	Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
6	Профилактика плоскостопия	2
7	Вестибулярный аппарат, координация.	2
8	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2
9	Упражнения для увеличения подвижности суставов	1
10	Развитие эластичности мышц туловища	2
11	Развитие мелкой моторики	2
<b>ОРУ</b>		<b>16 ч</b>
12	Построение перестроение	1
13	Построение в ширенгу, в круг, в колонну.	2
14	Выполнение строевых команд	1
15	Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
16	Упражнения для профилактики правильной осанки	2
17	Ходьба и бег с изменением направления	2
18	Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1
19	Упражнения на дыхание.	1
20	Выполнение силовых упражнений: приседания, выпады, прыжки, выпрыгивания	3
21	Укрепление мышц брюшного пресса	1
22	Ходьба. Улучшение кровотока.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>20ч</b>
23	Вводное занятие по лыжной подготовке. ПТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1
24	Обучение скользящему шагу.	3

25	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	3
26	Повороты на месте с переступанием. Обучение подъему лесенкой наискось.	2
27	Обучение равновесию.	1
28	Закрепление навыков подъема лесенкой наискось.	1
29	Зачет по лыжной подготовке	1
30	Игра зимой. Веселые старты.	1
31	Игры на свежем воздухе.	2
32	Челночный бег. Беговые эстафеты.	2
33	Обобщающий урок по разделу "Легкая атлетика".	2
34	Игры с элементами КРУ и ОРУ.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>16ч</b>
35	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га»	1
36	Повторение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1
37	Понятие сед, присед. ОРУ в положении сед ноги врозь	1
38	Понятие «Перекал». Перекал назад из положения упор присев.	1
39	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1
40	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
41	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1
42	Ходьба и бег враспынную.	2
43	Прыжки вверх, вперед	2
44	Упражнения в равновесии.	1
45	Акробатические упражнения. Лазанье по наклонной плоскости.	1
46	Упражнения с гимнастическими палками	3

№	Тема урока	Количество часов
<b>ОРУ</b>		<b>16Ч</b>
1	Построение в шеренгу по 1 в нарисованных кругах. Равнение по черте.	2
2	Построение в шеренгу по 1, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг.	2
3	Построение в колонну по 1. Равнение в затылок. Ходьба и бег в колонне.	2
4	Прыжки на двух ногах	2
5	Прыжки в длину с места	2
6	Бросок и ловля мяча	2
7	Подвижная игра вышибалы	1
8	Ведение мяча в движении	1
9	Ведение мяча в движении с передачей другому	1
10	Передача мяча с броском в кольцо	1
<b>Гимнастика</b>		<b>16ч</b>
11	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1
12	Основные положения и движения.	2
13	Упражнения для формирования правильной осанки.	2
14	Ритмические упражнения.	1
15	Занятия с гимнастическими палками	3
16	Лазание по гимнастической скамейке	1
17	Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га»	1
18	Понятие сед, присед. ОРУ в положении сед ноги врозь	1
19	Понятие «Перекат». Перекат назад из положения упор присев.	1
20	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	2

21	Подвижная игра вышибалы	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>20 ч</b>
22	Вводное занятие по "лыжной подготовке" (снегоступинг).ПТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1
23	Выход на улицу. Ходьба на лыжах (снегоступах) на месте с подниманием носков).	3
24	Ходьба ступающим шагом за учителем.	2
25	Ходьба скользящим шагом вслед за учителем.	2
26	Повороты на месте с переступанием. Обучение подъему лесенкой наискось.	2
27	Обучение равновесию.	2
28	Закрепление навыков подъема лесенкой наискось.	3
29	Зачет по лыжной подготовке	1
30	Игра зимой. Веселые старты.	1
31	Игры на свежем воздухе.	3
<b>Легкая атлетика</b>		<b>16ч</b>
32	Обучение бегу трусцой	3
33	Обучение длительному бегу 5 мин	2
34	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	2
35	Прыжки на двух ногах.	2
36	Прыжок в длину с места.	2
37	Лазанье, перелезание, подлезание.	2
38	Подвижная игра «попрыгунчики»	1
39	Бег на скорость 30м	1
40	Челночный бег3*10	1

**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:**

\*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

\***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

\***спортивный инвентарь:** маты гимнастические, мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины: футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.

**Интернет – ресурсы:**

1. learningApps.org <https://learningapps.org/>
2. Детские развивающие игры онлайн, детский сайт «Играемся»  
<https://www.igraemsa.ru/>
3. Инфоурок <https://infourok.ru/>
4. Мерсибо <https://mersibo.ru/>
5. Мультиурок <https://multiurok.ru>
6. Российская электронная школа РЭШ <https://resh.edu.ru>
7. Учи.ру <https://uchi.ru/>