

Рабочая программа к учебному предмету

«Адаптивная физическая  
культура»

1-4 классы

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе ФАООП УО (интеллектуальными нарушениями)

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 99 ч. в год (3 ч. в неделю)

Рабочая программа во 2 классе рассчитана на 102ч. в год (3ч. в неделю).

(34 учебные недели в каждом классе)

Рабочая программа в 3 классе рассчитана на 102 (3 часа в неделю)

Рабочая программа в 4 классе рассчитана на 102 (3 часа в неделю)

Общее количество часов за 4 года обучения составляет 405 часов.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета.

#### Личностные результаты

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.

Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временнопространственной организации;

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Предметные результаты

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»

#### Предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в 1 классе

| Минимальный уровень:   | Достаточный уровень:  |
|--|---|
| иметь представление:<br>-о режиме дня и личной гигиене;<br>уметь:<br>-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;<br>-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток под руководством учителя;<br>-играть в подвижные игры;<br>-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;<br>-выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд | иметь представление:<br>- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;<br>-о способах изменения направления и скорости движения;<br><br>- о способах изменения направления и скорости движения;<br>- режиме дня и личной гигиене;<br>уметь:<br>-выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;<br>совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> |
|--|---|

**на конец обучения во 2 классе:**

| <b>Минимальный уровень:</b>  | <b>Достаточный уровень:</b>  |
|--|--|
| <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.</li> <li>-понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.</li> <li>-знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.</li> <li>-уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;</li> <li>-уметь производить расчет по порядку.</li> <li>-уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;</li> <li>-уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;</li> <li>-уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку.</li> <li>-уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке с помощью учителя.</li> <li>-уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</li> <li>-уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.</li> </ul> | <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;</li> <li>- объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.</li> <li>-самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.</li> <li>-знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков.</li> <li>-самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.</li> <li>-уметь производить расчет по порядку.</li> <li>-самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами.</li> <li>-самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.</li> <li>-уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.</li> <li>- самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p>-выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.</p> <p>-уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.</p> <p>-уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>-уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.</p> <p>-выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием помощи учителя.</p> <p>-играть в подвижные игры под руководством учителя.</p> | <p>-самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>-выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.</p> <p>-выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.</p> <p>-самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность.</p> <p>-уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>-уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.</p> <p>-выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.</p> <p>-самостоятельно передвигаться на лыжах до 600 м.</p> <p>-играть в подвижные игры.</p> |
|---|--|

### на конец обучения в 3 классе

| <b>Минимальный уровень:</b>  | <b>Достаточный уровень:</b>   |
|--|---|
| <p>Обучающийся научится:</p> <p>-выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять</p> <p>-выполнять несложные строевые команды и простейшие исходные положения по словесной инструкции.</p> <p>- выполнять под счёт общеразвивающие упражнения.</p> <p>-сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.</p> <p>-правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать</p> | <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>-практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.</p> <p>-самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <p>участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).</p> <p>-самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.</p> <p>-самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>-оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-получит представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о двигательных действиях.</p> <p>-метать мяч с места правой и левой рукой с использованием помощи учителя.</p> <p>-выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах в соответствии с инструкцией учителя.</p> | <p>-узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.</p> <p>-самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя.</p> <p>-сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве без помощи учителя.</p> <p>-самостоятельно выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 800м.за урок.</p> |
|---|--|

#### на конец обучения в 4 классе

| Минимальный уровень:   | Достаточный уровень:   |
|--|--|
| <p>Обучающийся научится:</p> <p>-выполнять повороты кругом, расчет на «первый-второй» под руководством учителя</p> <p>-выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять.</p> <p>-сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать по канату; выполнять перелезание через снаряды и ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.</p> <p>-правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-выполнять элементы прыжка в длину с места и с разбега с помощью учителя</p> <p>-выполнять элементы опорного прыжка через козла, держать равновесие «ласточка» с помощью учителя.</p> <p>-выполнять технику подъема и спуска изученными способами с помощью учителя, передвигаться на лыжах до 1,5 км</p> | <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>-практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.</p> <p>-самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).</p> <p>-самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.</p> <p>-самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>-Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.</p> <p>-перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>-выполнять технику метания мяча в цель и на дальность.</p> <p>-уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег, преодолевать препятствия при беге, используя помощь учителя.</p> | <p>акробатические упражнения без помощи учителя.</p> <p>-самостоятельно выполнять подтягивание в висе разными способами.</p> <p>-самостоятельно выполнять технику бега с разных исходных положений.</p> <p>-самостоятельно выполнять различные элементы на снарядах.</p> <p>-последовательно объяснить правила игры.</p> |
|--|--|

### **Формирование базовых учебных действий**

#### **Личностные базовые учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Регулятивные базовые учебные действия:**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные базовые учебные действия:**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

#### **Коммуникативные базовые учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

### **Содержание учебного предмета 1 класс**

Гимнастика  
Основная стойка

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Общеразвивающие упражнения без предметов (с 1 по 4 классы)

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами

Элементы акробатических упражнений

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

Лазанье

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20— 25 см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Висы

Упор в положении присев и лежа на матах

Равновесие

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении

Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Ходьба в чередовании с бегом

Бег

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.

Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)

Прыжки

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)

Метание

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой

Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах

Коррекционные упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений)

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Игры

Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты»

Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»

Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»

Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»

Игры зимой «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»

## 2 класс

### Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

### Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

### Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами) Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

### Легкая атлетика

Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Метание.

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание м/м на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).



## Лыжная подготовка

Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Переноска лыж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м.

## Игры

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?» «Волшебный мешок».

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

Игры зимой: «Лучшие стрелки»

## 3 класс

### Основы знаний.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика. Элементарные сведения о скорости, темпе, степени мышечных усилий. Элементарные сведения о гимнастических снарядах.

### Строевые упражнения.

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения (ритмичное дыхание в ходьбе, беге; изменение темпа дыхания в зависимости от характера движений) и упражнения для формирования правильной осанки (ходьба приставными шагами в различных направлениях, ходьба на носках с грузом на голове; игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на протяжении всей игры).

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).

### Лазанье.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

### Висы и упоры.

Висы на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

### Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

### Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

Ходьба.

В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки.

С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».

Метание.

Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Лыжная подготовка.

Теоретический материал. Выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Техника ступающего и скользящего шага, повороты вокруг пяток лыж (повторение материала 2 кл). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Прохождение дистанции на лыжах Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок)

Игры.

Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещённое движение»,

Игры с элементами ОРУ: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».

Игры зимой: «Вот так карусель», «Снегурочка».

#### 4 класс

Основы знаний

Физическое развитие. Правильная осанка, ходьба, бег, прыжки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

Строевые упражнения

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком на голове по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами, с перешагиванием.

Дыхательные упражнения.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание при выполнении различных упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движениями рук.

Упражнения в расслаблении мышц:

Чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с поворотами и с движениями рук. Наклоны туловища вперед, назад, в сочетании с движениями рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа. Выпады вправо, влево, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков.

Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами.

Катание мяча одной ногой, с прыжками на другой.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Повороты туловища с движением рук с палкой горизонтально перед грудью.

С большими обручами. Приседание с различными движениями обруча. Движение обручем вперед, вверх, к груди за голову. Прыжки внутри обруча.

С малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой, и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча о пол и ловля его поочередно правой и левой рукой снизу и сверху. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

С большими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Броски мяча в стену и его ловля, броски мяча в стену, и ловля после падения на пол и отскока. Передача мяча в кругу влево, вправо. Передача мяча в парах.

С набивными мячами (вес 1 кг). поднимание мяча вверх, влево, вперед, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживание его на груди и за головой. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Наклоны туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Передача мяча с верха двумя руками в колонне.

Упражнения со скакалками.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Кувырок назад, комбинация из кувырков, "мостик" с помощью учителя.

Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, сплезание по ней произвольным способом. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, козла.

Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу.

Равновесие.

Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Ходьба по гимнастическому бревну.

Опорный прыжок.

Прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку. Упор присев, соскок прогнувшись.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам, бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15с. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м)

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Значение занятий для здоровья.

Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег.

Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег (3х10м.) с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая) расстояние 5-15 м.

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м., в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега на результат.

Метание.

Метание мячей в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» Передвижение ступающим и скользящим шагом(повторение). Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Спуск в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км. За урок)

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Передача мяча руками, ловля его. Подача мяча одной рукой снизу, учебная игра.

Подвижные игры «Найди предмет»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Волк во рву»

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой «Снежком по мячу», «Крепость».

## Тематическое планирование

1 класс

| № раздела | Наименование раздела | Количество часов |
|-----------|----------------------|------------------|
|-----------|----------------------|------------------|

|              |  |           |
|--------------|--|-----------|
| 1            | Введение. Основы знаний.   | 3         |
| 2            | Гимнастика   | 40        |
| 3            | Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ | 6         |
| 4            | Лыжная подготовка  | 24        |
| 5            | Легкая атлетика  | 26        |
| <b>итого</b> |  | <b>99</b> |

### 2 класс

| <b>№ раздела</b> | <b>Наименование раздела</b>  | <b>Количество часов</b> |
|------------------|--|-------------------------|
| 1                | Введение. Основы знаний.   | 1                       |
| 2                | Гимнастика   | 43                      |
| 3                | Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ | 6                       |
| 4                | Лыжная подготовка  | 19                      |
| 5                | Легкая атлетика  | 33                      |
| <b>итого</b>     |  | <b>102</b>              |

### 3 класс

| <b>№ раздела</b> | <b>Наименование раздела</b>  | <b>Количество часов</b> |
|------------------|--|-------------------------|
| 1                | Введение. Основы знаний.   | 2                       |
| 2                | Гимнастика   | 40                      |
| 3                | Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ | 5                       |
| 4                | Лыжная подготовка  | 25                      |
| 5                | Легкая атлетика  | 30                      |
| <b>итого</b>     |  | <b>102</b>              |

### 4 класс

| <b>№ раздела</b> | <b>Наименование раздела</b> | <b>Количество часов</b> |
|------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 1                | Введение. Основы знаний.    | 1                       |
| 2                | Гимнастика                  | 20                      |

|              |   |            |
|--------------|---|------------|
| 3            | Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений).<br>Игры с элементами ОРУ | 5          |
|              | Подвижные и спортивные игры   | 19         |
| 4            | Лыжная подготовка   | 30         |
| 5            | Легкая атлетика   | 27         |
| <b>итого</b> |   | <b>102</b> |

