

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области  
«Нижнеломовская школа-интернат для обучающихся  
по адаптированным образовательным программам»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-4 класса

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Составитель: Тюрина Светлана Константиновна,  
учитель физической культуры

2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1-4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24.11.2022г.);
- Программы воспитания ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;
- Программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич;
- Учебного плана ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345 (ред. 18.05.2020)).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа была разработана в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся, реализует принципы преемственности обучения физической культуры в школе.

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

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей. Эти способности выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Цели и задачи изучения учебного предмета**

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области

физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» определяет следующие задачи:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате;
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Согласно учебному плану ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат» на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отводится 99 часа, во 2-4 классе отводится 102 часа в год, в неделю — 3 часа.

### Краткие сведения о категории обучающихся

Обучающиеся по этой программе должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенности учеников.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

### 1 класс

#### Содержание учебного предмета

| № уроков | Разделы                      | Количество часов |
|----------|------------------------------|------------------|
| 1        | Знания о физической культуре | 4                |
| 2        | Легкая атлетика              | 26               |
| 3        | Гимнастика                   | 20               |
| 4        | Подвижные игры               | 26               |
| 5        | Гимнастика                   | 12               |
| 6        | Легкая атлетика              | 11               |
|          | Итого:                       | 99               |

### Планируемые образовательные результаты

В программе учебного предмета выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств.

#### Достаточный уровень:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Тематическое планирование

| № п\п | Наименование раздела и тем уроков                          | Кол-во часов   |
|-------|--|----------------|
| 1     | <b>Основы знаний.</b><br>Сообщение теоретических сведений. | <b>1</b>       |
| 2     | <b>Легкая атлетика.</b><br>Ходьба и бег в колонне.         | <b>26</b><br>3 |
| 3     | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.                 | 3              |
| 4     | Непрерывный бег с изменением темпа.                        | 3              |
| 5     | Прыжки на двух ногах.                                      | 3              |
| 6     | Подпрыгивание вверх.                                       | 3              |
| 7     | Прыжки с высоты с мягким приземлением.                     | 3              |
| 8     | Метание мяча с места в горизонтальную цель.                | 4              |
| 9     | Метание мяча с места в вертикальную цель.                  | 2              |
| 10    | Метание мяча из седа из-за головы.                         | 2              |
| 11    | <b>Основы знаний.</b><br>Сообщение теоретических сведений. | <b>1</b>       |
| 12    | <b>Гимнастика.</b><br>Коррекция нарушений здоровья.        | <b>20</b><br>3 |
| 13    | Ползание по гимнастической скамейке.                       | 3              |
| 14    | Ползание по наклонной гимнастической скамейке.             | 3              |
| 15    | Упражнения в равновесии.                                   | 6              |
| 16    | Лазание по гимнастической стенке.                          | 5              |
| 17    | <b>Основы знаний.</b><br>Сообщение теоретических сведений. | <b>1</b>       |
| 18    | <b>Подвижные игры.</b><br>Подвижные игры с бегом.          | <b>26</b><br>2 |
| 19    | Подвижные игры с прыжками.                                 | 2              |
| 20    | «Школа мяча»   | 22             |
| 21    | <b>Основы знаний.</b><br>Сообщение теоретических сведений. | <b>1</b>       |
| 22    | <b>Гимнастика.</b><br>Корректирующие упражнения.           | <b>12</b><br>6 |
| 23    | Ползание.  | 3              |
| 24    | Упражнения в равновесии.                                   | 3              |
| 25    | <b>Легкая атлетика.</b><br>Медленный бег.                  | <b>11</b><br>3 |
| 26    | Чередование бега и ходьбы на расстоянии.                   | 3              |
| 27    | Быстрый бег.   | 3              |
| 28    | Метание мяча с места на дальность.                         | 2              |
|       | <b>Итого:</b>  | <b>99</b>      |

2 класс

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества. Закаливание организма.

Способы физкультурной деятельности, гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения, гимнастические упражнения. Легкая атлетика, метание мяча в цель и на дальность, прыжки на месте и в длину. Подвижные игры, эстафеты и лыжная подготовка.

### Планируемые образовательные результаты

В программе учебного предмета выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств.

#### Достаточный уровень:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Тематическое планирование

| № п\п | Наименование раздела и тем уроков                               | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1     | Основы знаний.  | 1            |
| 2     | Строевые упражнения.  | 2            |
| 3     | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.               | 1            |
| 4     | Челночный бег.  | 1            |
| 5     | Техника челночного бега.  | 2            |
| 6     | Тестирование челночного бега.                                   | 1            |
| 7     | Возникновение физической культуры и спорта.                     | 1            |
| 8     | Тестирование метания малого мяча на дальность.                  | 2            |
| 9     | Упражнения в равновесии.  | 1            |
| 10    | Дыхательные упражнения.   | 1            |
| 11    | Строевые упражнения.  | 1            |
| 12    | Физические качества человека и способы их развития.             | 1            |
| 13    | Прыжок в длину с разбега.                                       | 4            |
| 14    | Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.            | 1            |
| 15    | Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота. | 1            |

|    |  |            |
|----|--|------------|
| 16 | Тестирование метания малого мяча на точность.  | 1          |
| 17 | Строевые упражнения.                           | 1          |
| 18 | Тестирование наклона вперед из положения сидя. | 1          |
| 19 | Ловля и броски мяча в парах.                   | 3          |
| 20 | Строевые упражнения.                           | 1          |
| 21 | Упражнения в равновесии.                       | 2          |
| 22 | Упражнения с малыми обручами в парах.          | 2          |
| 23 | Перекуты.                                      | 1          |
| 24 | Перекуты из группировки.                       | 2          |
| 25 | Строевые упражнения.                           | 1          |
| 26 | Простые висы на перекладине.                   | 2          |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке.              | 4          |
| 28 | Прыжки со скакалкой.                           | 2          |
| 29 | Вращение обруча.                               | 2          |
| 30 | Упражнения в равновесии.                       | 2          |
| 31 | Упражнения в ходьбе.                           | 2          |
| 32 | Беговые упражнения.                            | 2          |
| 33 | Развитие выносливости в беге.                  | 2          |
| 34 | Техника лазания по гимнастической стенке.      | 4          |
| 35 | Висы на гимнастической стенке.                 | 2          |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке.             | 2          |
| 37 | Зачет: прыжки со скакалкой.                    | 1          |
| 38 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 2          |
| 39 | Метание малого мяча.                           | 4          |
| 40 | Ходьба по гимнастическому бревну.              | 2          |
| 41 | Основы знаний.                                 | 1          |
| 42 | Ходьба.  | 4          |
| 43 | ОРУ с большими мячами.                         | 2          |
| 44 | Упражнения в равновесии.                       | 2          |
| 45 | Упражнения с флажками на внимание.             | 2          |
| 46 | Корректирующие упражнения.                     | 2          |
| 47 | Повороты на месте.                             | 1          |
| 48 | Освоение бега на дистанцию 30 м.               | 2          |
| 49 | Комплекс дыхательных упражнений.               | 1          |
| 50 | Лазание по гимнастической стенке.              | 2          |
| 51 | Метание малого мяча.                           | 4          |
| 52 | Коррекция мелкой моторики.                     | 2          |
| 53 | Упражнения в равновесии.                       | 2          |
| 54 | Прыжок в длину с места.                        | 2          |
| 55 | Освоение прыжков правым и левым боком.         | 1          |
| 56 | Зачет. Метание малого мяча. Подведение итогов. | 1          |
|    | <b>Итого:</b>                                  | <b>102</b> |

3 класс

Содержание учебного предмета

| № уроков | Разделы                      | Количество часов    |
|----------|------------------------------|---------------------|
| 1        | Знания о физической культуре | В процессе обучения |
| 2        | Гимнастика                   | 23                  |
| 3        | Легкая атлетика              | 36                  |
| 4        | Игры                         | 26                  |
| 5        | Лыжная подготовка            | 17                  |
|          | Итого:                       | 102                 |

### Планируемые образовательные результаты

В программе учебного предмета выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств.

#### Достаточный уровень:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела и тем уроков   | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
|       | <b>Лёгкая атлетика</b>  | <b>17</b>    |
| 1     | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)          | 1            |
| 2     | Понятия о предварительной и исполнительной командах                             | 1            |
| 3     | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости                   | 1            |
| 4     | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1            |
| 5     | Беговые упражнения  | 1            |
| 6     | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам                   | 1            |
| 7     | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.   | 1            |
| 8     | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м                                      | 1            |
| 9     | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением                                   | 1            |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
|    | вперед  |           |
| 10 | Прыжки в высоту   | 1         |
| 11 | Прыжок в длину с места  | 1         |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега  | 1         |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель   | 1         |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность  | 1         |
| 15 | Челночный бег (3x5) м.  | 1         |
| 16 | Эстафетный бег  | 1         |
| 17 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками  | 1         |
|    | <b>Гимнастика</b>   | <b>23</b> |
| 18 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека.   | 1         |
| 19 | Перестроение из шеренги в круг  | 1         |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки   | 1         |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук  | 1         |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега  | 1         |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками  | 1         |
| 24 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке  | 1         |
| 25 | Упражнения на формирования правильной осанки  | 1         |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку  | 1         |
| 27 | Упражнения для ориентировки в пространстве.   | 1         |
| 28 | Упражнения для развития точности движений   | 1         |
| 29 | Упражнения с обручем  | 1         |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке парами  | 1         |
| 31 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам  | 1         |
| 32 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке   | 1         |
| 33 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча | 1         |
| 34 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой  | 1         |
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1         |
| 36 | Упражнения с маленькими мячами  | 1         |
| 37 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях   | 1         |
| 38 | Упражнения с большим мячом  | 1         |
| 39 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек   | 1         |
| 40 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек   | 1         |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
|    | <b>Игры</b>  | <b>4</b>  |
| 41 | Правила ТБ на занятиях подвижными играми.<br>Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине» | 1         |
| 42 | Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики»,<br>«Мишка на льдине».                               | 1         |
| 43 | Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»                                      | 1         |
| 44 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место»   | 1         |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>   | <b>17</b> |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на лыжне  | 1         |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов                               | 1         |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками                                     | 1         |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами  | 1         |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами  | 1         |
| 50 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках  | 1         |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках  | 1         |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках  | 1         |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок  | 1         |
| 54 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом                            | 1         |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом                            | 1         |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом                            | 1         |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом                            | 1         |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом                            | 1         |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м  | 1         |
| 60 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км  | 1         |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км  | 1         |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км  | 1         |
|    | <b>Игры</b>  | <b>22</b> |
| 63 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх                                  | 1         |
| 64 | Значение утренней гимнастики   | 1         |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений   | 1         |
| 66 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»  | 1         |
| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место»   | 1         |
| 68 | Эстафеты с предметами  | 1         |
| 69 | Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»  | 1         |
| 70 | Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»        | 1         |

|     |  |            |
|-----|--|------------|
| 71  | Эстафета с мячом   | 1          |
| 72  | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»   | 1          |
| 73  | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»   | 1          |
| 74  | Эстафеты на развитие координации   | 1          |
| 75  | Передача предметов   | 1          |
| 76  | Переноска предметов, спортивного инвентаря   | 1          |
| 77  | Подвижная игра на развитие основных движений - лазания: «Перелет птиц»   | 1          |
| 78  | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками  | 1          |
| 79  | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя   | 1          |
| 80  | Эстафета с мячом   | 1          |
| 81  | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»   | 1          |
| 82  | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы»   | 1          |
| 83  | Эстафета с мячом   | 1          |
| 84  | Подвижная игра «Филин и пташки»  | 1          |
|     | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>19</b>  |
| 85  | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1          |
| 86  | Метание большого мяча двумя руками из - за головы.   | 1          |
| 87  | Бег с преодолением простейших препятствий  | 1          |
| 88  | Метание теннисного мяча на дальность   | 1          |
| 89  | Метание теннисного мяча на дальность   | 1          |
| 90  | Метание теннисного мяча на дальность   | 1          |
| 91  | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель  | 1          |
| 92  | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель  | 1          |
| 93  | Прыжок в длину с места   | 1          |
| 94  | Прыжок в длину с места   | 1          |
| 95  | Прыжок в длину с места   | 1          |
| 96  | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м   | 1          |
| 97  | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге   | 1          |
| 98  | Круговые эстафеты до 20 м  | 1          |
| 99  | Круговые эстафеты до 20 м  | 1          |
| 100 | Высокий старт 30 м   | 1          |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин   | 1          |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин   | 1          |
|     | <b>Итого:</b>  | <b>102</b> |

4 класс

Содержание учебного предмета

| <b>№ уроков</b> | <b>Разделы</b>           | <b>Количество часов</b> |
|-----------------|--------------------------|-------------------------|
| 1               | Легкая атлетика.         | 10                      |
| 2               | Гимнастика и акробатика. | 10                      |
| 3               | Подвижные игры.          | 6                       |
| 4               | Пионербол.               | 9                       |
| 5               | Гимнастика и акробатика. | 6                       |
| 6               | Баскетбол.               | 6                       |
| 7               | Подвижные игры.          | 6                       |
| 8               | Лыжная подготовка.       | 18                      |
| 9               | Гимнастика и акробатика. | 9                       |
| 10              | Подвижные игры.          | 4                       |
| 11              | Легкая атлетика.         | 18                      |
|                 | <b>Итого:</b>            | <b>102</b>              |

### **Планируемые образовательные результаты**

В программе учебного предмета выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств.

#### Достаточный уровень:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Тематическое планирование**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование раздела и тем уроков</b>           | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|--|---------------------|
| 1            | <b>Легкая атлетика.</b><br>Ходьба в быстром темпе. | <b>10</b><br>1      |
| 2            | Высокий старт.                                     | 1                   |
| 3            | Контрольные испытания.                             | 1                   |
| 4            | Прыжки.  | 1                   |
| 5            | Низкий старт.                                      | 1                   |
| 6            | Метание мяча.                                      | 1                   |
| 7            | Ходьба в приседе.                                  | 1                   |

|    |  |                |
|----|--|----------------|
| 8  | Бег в чередовании с ходьбой.   | 1              |
| 9  | Прыжки.  | 1              |
| 10 | Полоса препятствий.  | 1              |
| 11 | <b>Гимнастика и акробатика.</b><br>Лазание по гимнастической стенке.       | <b>10</b><br>1 |
| 12 | Челночный бег.   | 1              |
| 13 | Висы.  | 1              |
| 14 | Перестроение из колонны.   | 1              |
| 15 | Расхождение вдвоем при встрече на скамейке.                                | 1              |
| 16 | Перестроение из одной шеренги в две.                                       | 1              |
| 17 | Поворот кругом переступанием.  | 1              |
| 18 | ОРУ со скакалкой.  | 1              |
| 19 | Ходьба по наклонной доске.   | 1              |
| 20 | Равновесие.  | 1              |
| 21 | <b>Подвижные игры.</b><br>«Пустое место».                                  | <b>6</b><br>1  |
| 22 | «Бездомный заяц»   | 1              |
| 23 | «Найди предмет»  | 1              |
| 24 | «Перестрелка»  | 1              |
| 25 | «Запрещенное движение»   | 1              |
| 26 | «Музыкальная змейка»   | 1              |
| 27 | <b>Пионербол.</b><br>Стойка игрока.  | <b>9</b><br>1  |
| 28 | Переход.   | 1              |
| 29 | Броски мяча из-за головы.  | 1              |
| 30 | Броски мяча в парах.   | 1              |
| 31 | Броски и ловля мяча.   | 1              |
| 32 | Подача мяча сверху.  | 1              |
| 33 | Подача мяча снизу.   | 1              |
| 34 | Прием мяча после подачи.   | 1              |
| 35 | Учебная игра.  | 1              |
| 36 | <b>Гимнастика и акробатика.</b><br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | <b>6</b><br>1  |
| 37 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.                            | 1              |
| 38 | Перестроение из одной шеренги в две.                                       | 1              |
| 39 | Лазание по канату.   | 1              |
| 40 | Подтягивание.  | 1              |
| 41 | Опорный прыжок.  | 1              |
| 42 | <b>Баскетбол.</b><br>Правила поведения.                                    | <b>6</b><br>1  |
| 43 | Стойка и перемещение.  | 1              |
| 44 | Передача мяча в парах.   | 1              |
| 45 | Удары мяча о пол и его ловля.  | 1              |
| 46 | Ведение мяча на месте.   | 1              |
| 47 | Игра по упрощенным правилам.   | 1              |

|    |   |                |
|----|---|----------------|
| 48 | <b>Подвижные игры.</b><br>«Фигуры»                          | <b>6</b><br>1  |
| 49 | «Обгони мяч»  | 1              |
| 50 | «Гонка мячей по кругу»                                      | 1              |
| 51 | «Шишки, желуди, орехи»                                      | 1              |
| 52 | «Передал, садись»   | 1              |
| 53 | «Мяч по кругу»  | 1              |
| 54 | <b>Лыжная подготовка.</b><br>Правила ухода за лыжами.       | <b>18</b><br>1 |
| 55 | Выполнение команд в строю.                                  | 1              |
| 56 | Передвижение скользящим шагом.                              | 1              |
| 57 | Подъём ступающим шагом.                                     | 1              |
| 58 | Ознакомление с 2-х-шажным ходом.                            | 1              |
| 59 | Подъём скользящим шагом.                                    | 1              |
| 60 | Подъём «елочкой».   | 1              |
| 61 | Спуски в средней стойке.                                    | 1              |
| 62 | Поворот переступанием в движении.                           | 1              |
| 63 | Подъём «лесенкой».  | 1              |
| 64 | Торможение на лыжах.  | 1              |
| 65 | Спуски в основной стойке.                                   | 1              |
| 66 | Передвижение на лыжах.                                      | 1              |
| 67 | Повторное передвижение в быстром темпе.                     | 1              |
| 68 | Передвижение на лыжах.                                      | 1              |
| 69 | Круговая эстафета.  | 1              |
| 70 | Одновременный бесшажный ход.                                | 1              |
| 71 | Игры на лыжах.  | 1              |
| 72 | <b>Гимнастика и акробатика.</b><br>Упражнения в равновесии. | <b>9</b><br>1  |
| 73 | Броски мяча в стену с отскоком.                             | 1              |
| 74 | Кувырок вперед.   | 1              |
| 75 | Кувырок назад.  | 1              |
| 76 | Комбинация из кувырков.                                     | 1              |
| 77 | «Полушпагат».   | 1              |
| 78 | «Мост» из положения лежа.                                   | 1              |
| 79 | Подтягивание.   | 1              |
| 80 | <b>Подвижные игры.</b><br>«Кто обгонит?»                    | <b>4</b><br>1  |
| 81 | «Точно в цель»  | 1              |
| 82 | «Подвижная цель»  | 1              |
| 83 | «Светофор»  | 1              |
| 84 | <b>Легкая атлетика.</b><br>Прыжки в высоту.                 | <b>18</b><br>1 |
| 85 | Метание мячей в цель.                                       | 1              |
| 86 | Бег.  | 1              |
| 87 | Метание мяча на дальность.                                  | 1              |
| 88 | Круговая эстафета.  | 1              |

|     |  |            |
|-----|--|------------|
| 89  | Прыжки в длину с разбега.                | 1          |
| 90  | Бег на 30 метров.                        | 1          |
| 91  | Повторное прохождение отрезков 15 м.     | 1          |
| 92  | Прыжки со скакалкой.                     | 1          |
| 93  | Бег.                                     | 1          |
| 94  | Передача набивного мяча.                 | 1          |
| 95  | Запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 1          |
| 96  | Бег.                                     | 1          |
| 97  | Многоскоки.                              | 1          |
| 98  | Прыжки.                                  | 1          |
| 99  | Бег.                                     | 1          |
| 100 | Прыжки.                                  | 1          |
| 101 | Бег.                                     | 1          |
| 102 | Прыжки.                                  | 1          |
|     | <b>Итого:</b>                            | <b>102</b> |

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе», 2005г.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», 2019г.
3. Министерство просвещения РФ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт коррекционной педагогики».
4. Цифровые образовательные ресурсы (сайты: fgosreestr.ru; ikp-rao.ru)