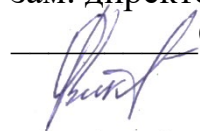


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Начальная школа – детский сад № 16 г. Алзамай»

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического объединения
(протокол от 29.08.2023 № 1)

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР
О.А. Викулова



УТВЕРЖДЕНА
приказом
МКОУ «Школа-сад №16
г. Алзамай»
от 30.08.2023 № 96-од

Рабочая программа по учебному предмету

Адаптивная физическая культура

срок реализации 4 года

Вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

2023 год

1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1 класса является формирование основ физической культуры личности.

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

2. Содержание учебного предмета

1 класс

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

2 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

3 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки

и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей

с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

4 класс

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекуты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

1 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

2 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

1 класс (99 часов)

Темы	Часы	Виды работ
Основы знаний	4 ч	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». Тестирование.
Гимнастика	32 ч	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза». Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».
Легкая атлетика	37 ч	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Повторение. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба со сменой темпа по сигналу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне». Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
Подвижные игры	26 ч	Коррекционная игра «Паровозик». Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».

2 класс (102 часов)

Темы	Часы	Виды работ
Основы знаний	4 ч	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». Тестирование. Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.
Гимнастика	38 ч	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза». Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет». Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки», игры «Бой петухов», «Защищенное движение».
Лыжная подготовка	17 ч	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флага»; обучение подъему лесенкой наискось. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?». Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».
Легкая атлетика	35 ч	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Повторение. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба со сменой темпа по сигналу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне». Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки

		через мелкие предметы толчком двумя ногами. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. «Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.
Подвижные игры	8 ч	Коррекционная игра «Паровозик». Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение». Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.

3 класс (102 часов)

Темы	Часы	Виды работ
Основы знаний	4 ч	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». Тестирование. Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.
Гимнастика	33 ч	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. комплекс упражнений с флажками. Лазанье по гимнастической стенке; навыки равновесия; игры «Зайцы в огороде», «Стой!». выполнение прыжка в длину с места; упражнения с флажками; игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки». прыжки в высоту; упражнения с гимнастической палкой; челночный бег; игры «День и ночь», «У медведя во бору».

		комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; выполнение строевых команд; лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; бросание и ловля больших мячей.
Лыжная подготовка	17 ч	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Кто быстрее?». Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», скользящий шаг; способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; умение пользоваться петелькой на палках; подъем лесенкой наискось; игра «Точно в ворота»; прохождение дистанции до 800 м; спуски на лыжах в разных стойках с палками.
Легкая атлетика	28 ч	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс упражнений без предметов; построения и перестроения; метание мячей в горизонтальную цель. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; комплекс упражнений с гимнастической палкой; выполнение поворотов на месте; игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам», обучение правильному бегу; выполнение прыжка в длину с места; игра «Шишки, желуди, орехи». комплекс упражнений утренней гимнастики; прыжок в длину с места на оценку; метание мячей на дальность; игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку». Прыжки в длину с трех-четырех шагов; обучение метанию на дальность; игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».
Подвижные игры	22 ч	ОРУ без предметов. Различные виды ходьбы и бега. Беседа. История футбола. Основные правила игры. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение мяча по прямой. ОРУ с мячами. Бег на короткие дистанции. Остановка и передача мяча в парах. Ведение мяча, огибая предметы. Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь». Удар по воротам. Отбивание (Игра вратаря). Эстафеты с элементами футбола. Отбивание (Игра вратаря). Эстафеты с элементами футбола. Пионербол

4 класс (102 часа)

Темы	Часы	Виды работ
Легкая атлетика	18 ч	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений.

		Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх. Отработка навыков челночного бега. Участие в эстафетах и подвижных играх. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете. Участие в подвижных играх. Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание. Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете
Гимнастика	31 ч	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре. Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Выполнение тренировочных упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».
Подвижные игры	43 ч	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку. Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»). Участие в эстафете с обручами. Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде». Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы». Участие в подвижной игре «Перестрелка».
Лыжная подготовка	21 ч	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки нахождение дистанции. Участие во встречной эстафете. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и торможения, прохождение дистанции. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема и спуска.