

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Сармановского муниципального

района Республики Татарстан

МБОУ "Джалильская гимназия"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Джалильская гимназия»

Булатова Г.Н.
Приказ № 76 от «22»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптированная физическая культура»
для обучающихся по адаптированной основной
общеобразовательной программе образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1) 1-4 класс

пгт Джалиль, 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>). ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю). В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 - 4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура». 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» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;

2. Планируемые результаты освоения содержания

рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Личностные результаты:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «адаптивная физическая культура» на конец 1 класса

Минимальный уровень должны:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень должны:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Критерии оценки предметных результатов. Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %

3. Содержание обучения

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям. Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями. Программой предусмотрены следующие виды работы: – беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; – выполнение физических упражнений на основе показа учителя; – выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; – формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов: – формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия); – обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения); – развития

физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы; 7 — для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы; — для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.); — симметричные и асимметричные движения; — релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц; — упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат); — упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре); — упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов); — упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; — воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.); — пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем); 8 — упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.); — парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий. Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы: — игровой — воспитания личности; — взаимодействия педагога и обучающихся. Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	13	
3	Легкая атлетика	19	
4	Игры	2 В процессе обучения	
Итого		34	

4. Тематическое планирование

1класс

№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика -15 часов				
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок		1	Беседа о содержании занятий требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами Тренировочные упр-ия в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спорт/ зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами упр-ий
2	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки Ходьба в медленном и быстром темпе		1	Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построениями передвижением парами. Повторение п/ игры элементами ОРУ Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом
3	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы Перебежки группами и по одному 15-20 м		1	Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра с прыжками .
				Выполнение построения в шеренгу. Освоение ОРУ. Выполнение перебежек группами и по одному. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе. Ознакомление с подвижной игрой с элементами ОРУ

4	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений
5	Бег с сохранением правильной осанки		1	Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра с бегом
6	Бег в колонне за учителем в заданном направлении		1	Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками
7	Прыжки на двух ногах Прыжки на одной ноге на месте		1	Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей
8	Прыжки с продвижением вперед, назад Прыжки с продвижением вправо, влево		1	Ознакомление с ОРУ с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра с элементами строевых команд

9	Прыжки через начерченную линию Прыжки через шнур Прыжки через набивной мяч		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение ОРУ типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Подвижная игра на внимание Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие П/ игра с бегом Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упр- ями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием
10	Прыжки с ноги на ногу Прыжок в длину с места Подвижная игра «Горелки»		1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с прыжком с ноги на ногу. П/ игра с прыжками Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
11	Правильный захват различных предметов		1	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя
12	Прием и передача мяча в круге		1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча вкруге. Коррекционная игра

13	Произвольное метание малых мячей Произвольное метание больших мячей		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча. Игры с элементами ОРУ Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ОРУ и специальных упражнений на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей. П/ игра с бегом
14	Броски и ловля волейбольных мячей Метание колец на шесты		1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы Метание мяча снизу с места в стену Подвижная игра «Перемени предмет»		1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий
Подвижные игры -2 часа				
16	Подвижная игра «Гуси-лебеди»		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Закрепление слов и правил подвижной игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение
17	Подвижная игра «Умедведя во бору»		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение
Гимнастика -13 часов				

18	Значение физических упражнений для здоровья чело века. Строевые действия в шеренге и колонне		1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра
19	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев Перестроение в круг, взявшись за руки		1	Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Под/ игра с мячом Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Коррекционная игра
20	Размыкание на вытянутые руки Выполнение строевых команд по показу учителя Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Под/ игра с метанием Закрепление основной стойки. Выполнение основных строевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ. Игры с элементами ОРУ Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы Подвижная игра «Ловушки»		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений

22	Упражнения на дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения на укрепление мышц туловища Подвижная игра «Разойдись не упади»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение ОРУ. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Закрепление положения правильной осанки. Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки. Подвижная игра с бросание и ловлей Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками
23	Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точности движений		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с метанием
24	Упражнения с гимнастической палкой Упражнения с обручем Подвижная игра «Переправа»		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. П/ игра с бросками и ловлей Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подвижная игра с прыжками
25	Упражнения с малыми мячами		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.

	Упражнения с большим мячом			Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упр-ний для укрепления туловища. Выполнение поднимания, перекатывания, подбрасывания большого мяча
26	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке Подвижная игра «Стоп»		1	Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в раз- личном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. П/ игра с прыжками. Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросание и ловлей мяча.
27	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Перелезание через препятствие высотой 40 -50 см. Подвижная игра «Канатоходец»		1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками
28	Пролезание через гимнастический обруч		1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук. Выполнение ходьбы с различным положением рук по ограниченной площади.
				Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ П/ игра с бросками и ловлей

30	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук Стойка на одной ноге Подвижная игра «Хитрая лиса»			Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. По- строение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. П/ игра с бегом Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений
Легкая атлетика – 5 часов				
31	Ходьба в колонне по одному по кругу.Ходьба с различными положениямирук		1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук
32	Бег правым, левымбоком вперед		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.
33	Толчком двух ног прыжок вверх, до ставая предмет		1	Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания
34	Прыжок в глубинус гимнастической скамейки Метание малого мяча с места в цель		1	Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2-4 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа.
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры; – воспитание уверенности в себе, своих силах.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2-4 классах**

Личностные результаты:

- ☐ освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ☐ освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- ☐ положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2-4 классах**

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен-сорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и

др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	11	-
3.	Легкая атлетика	16	
4.	Лыжная подготовка	5	-
5.	Игры	2 в процессе обучения	-
Итого:		34	-

Тематическое планирование 2 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика – 6 час				
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Чистота одежды и обуви Ходьба с изменением скорости		1	Беседа о содержании занятий требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Тренировочные упр-ия в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами упр-ий Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом
2	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны Быстрый бег на скорость 20-30 м		1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.

3	Прыжки в высоту Ускорения до 30 м		1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м Подвижная игра с прыжками
4	Медленный бег до 1-2 мин Бег с преодолением простейших препятствий Челночный бег 3x10 м, тестирование		1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту. Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туло вища. Освоение бега с препятствиями. Коррекционная игра на развитие точности движений Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания
5	Прыжок в глубину Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега Метание большогомяча двумя руками из-за головы.		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом

6	Чередование бега и ходьбы по сигналу Прыжки в высоту с шага		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту.
Гимнастика -11 ч				
7	Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила поведения на уроках гимнастики.		1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра
8	Перестроение из шеренги в круг Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук		1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений

9	Дыхание во время ходьбы и бега		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание
10	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке		1	Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей
11	Упражнения с гимнастическими палками Упражнения для расслабления мышц Тренировка дыхания		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега,
				проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками
12	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук		1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра с

				прыжками и бегом.
13	Упражнения для развития пространственной дифференцировки. Упражнения для развития точности движений		1	Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом
14	Упражнения для укрепления мышц туловища Подлезание под препятствием высотой 40-50 см		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра
15	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой		1	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку
16	Упражнения для формирования правильной осанки		1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с

				бегом
17	Упражнения с малыми мячами		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений

Игры -2 часа				
18	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ло-вишка, бери ленту», «Салки»		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге и ловлей ленты.
19	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»		1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой
Лыжная подготовка -5 часов				

20	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжах Подготовка инвентаря для занятий лыжами		1	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом.
21	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах Выполнение команд с лыжами в руках и на лыжах		1	Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом. Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом.
22	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок		1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию
23	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом		1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесие,

	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км			правильно вставать после падения. Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок
Легкая атлетика – 10 часов				
24	Преодоление простейших препятствий Подвижная игра «Бездомный заяц»		1	Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра
25	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир		2	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом
26	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»		2	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками
27	Метание теннисного мяча в стену Коррекционная игра «День и ночь»		2	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами ОРУ
28	Метание теннисного мяча в цель Подвижная игра на развитие основных движений - лазания: «Перелет птиц»		2	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение ОРУ в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с большой амплитудой

29	Метание теннисного мяча на дальность		2	Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой
30	Круговые эстафеты до 20 м		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета на скорость
31	Высокий старт 30 м		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30м, Знакомство с понятием высокий старт
32-33	Медленный бег до 1- 2 мин		2	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием
34	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение ОРУ типа зарядки. Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени

Тематическое планирование 3 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика – 6 часов				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости		1	Беседа о содержании занятий требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Тренировочные упр-ия в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами упр-ий Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом
2	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук Беговые упражнения		1	Выполнение построения в шеренгу Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: впе рёд, вверх, с хлопками. Выполнение ОРУ. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом
3	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам		1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.

	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м			Выполнение построения в шеренгу. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра Выполнение построения в шеренгу. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.
4	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед Прыжки в высоту Прыжок в длину с места Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега		1	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение ОРУ с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель
5	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами ОРУ.

6	Метание теннисного мяча на дальность Челночный бег (3х5)м.		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой
Гимнастика -11 ч				
7	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека Перестроение из шеренги в круг		1	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений.
8	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки		1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Выполнение организующих строевых команд и приемов. Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием
9	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений

	движения рук			
10	Дыхание во время ходьбы и бега		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.
11	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек		1	Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками
12	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке Упражнения с гимнастическими палками		1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей
13	Упражнения для расслабления мышц Тренировка дыхания Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками Выполнение комплекса упражнений в движении.

14	Упражнения для развития пространственной дифференцировки.		1	Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей
15	Упражнения для развития точности движений Упражнения для укрепления мышц туловища Подвижная игра с прыжками «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками
16	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук		1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра
17	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой Упражнения для формирования правильной осанки Лазание вверх, вниз по гимнастической лестнице. Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»		1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Правильная постановка стоп при лазании по лестнице.
Игры -2 часа				

18	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге и ловлей ленты.
19	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»		1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.
Лыжная подготовка -5 часов				
20	Техника безопасности и правила поведения на лыже Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов		1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок
21	Техника выполнения ступающего шага без палок и с палками Подготовка инвентаря для занятий лыжами		1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом.
22	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках		1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках

23	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках		1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках. Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию
24	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость
Легкая атлетика – 10 часов				
25	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).		1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом. Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
26	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.		1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом
27	Метание теннисного мяча на дальность		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой
28	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами ОРУ

29	Прыжок в длину с места		1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь приземляясь.
30	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м		1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах
31	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге		1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами ОРУ.
32	Круговые эстафеты до 20 м		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета на скорость
33	Высокий старт 30 м		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт
34	Медленный бег до 1-2 мин		1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение ОРУ с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием сгибая колени.

Тематическое планирование 4 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика – 6 часов				

1	Предупреждение травм во время занятий Понятие о предварительной и исполнительной команды Ходьба в медленном, среднем темпе с различными положениями рук Бег с изменением темпа		1	Беседа о соблюдении техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей Построение по команде учителя, Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение ОРУ. Подвижная игра с бегом Выполнение построения в шеренгу. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа, туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Подвижные игры.
2	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге Беговые упражнения Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м Ускорения до 30 м		1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение ОРУ с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах
3	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге Бег с преодолением простейших препятствий		1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами ОРУ Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.

4	Челночный бег 3х10 м Прыжок в глубину Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега		1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой. Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель. Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.
5	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками		1	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища
6	Прыжки в высоту с места толчком двух ног		1	Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность
Гимнастика -11 ч				
7	Осанка Физические качества Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному		1	Построение в шеренгу. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом. Построение в шеренгу. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие. Выполнение организующих строевых команд и приемов. Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием

8	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой» Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		1	Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра
9	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке Упражнения с гимнастическими палками		1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, переключивание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.
10	Упражнения с гимнастическими палками Упражнения для расслабления мышц Тренировка дыхания		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками
11	Упражнения с обручем Упражнения для развития пространственной дифференцировки.		1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, переключивание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание

12	Упражнения для развития точности движений		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.
13	Упражнения для укрепления мышц туловища Подлезание под препятствием		1	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укреплении мышц туловища. Подвижная игра с прыжками
14	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук		1	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра
15	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»		1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку
16	Упражнения для формирования правильной осанки Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»		1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющими, с охраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом
17	Лазание вверх, вниз по гимнастической лестнице.		1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Правильная постановка стоп при лазании по лестнице.
Игры -2 часа				
18	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки- хвостики», «Салки»		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге и ловлей ленты.

19	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»		1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.
Лыжная подготовка – 5 часов				
20	Техника безопасности и правила поведения на лыже Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов Техника выполнения ступающего шага без палок и с палками		1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы
21	Подготовка инвентаря для занятий лыжами Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках		1	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках
22	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках		1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию

23	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности		1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение названия способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация техники подъема «лесенкой»
24	Повороты переступанием в движении		1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирующего уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и
Легкая атлетика – 10 часов				
25	Техника бега по дистанции		1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой
26	Техника высокого старта		1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег
27	Техника низкого старта		1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра
28	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега		1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрация техники прыжка в высоту.
29	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель		1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой
30	Метание теннисного мяча на дальность		1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой
31	Эстафетный бег		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений

				для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды
32	Бег на скорость до 60 м		1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта
33-34	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой		2	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием

5. Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

- ☐ гимнастические маты
- ☐ гимнастические стенки
- ☐ гимнастические скамейки
- ☐ баскетбольные стойки
- ☐ скалодром
- ☐ спортивный уголок
- ☐ сенсорно-динамическая комната «Дом Совы»

Спортивный инвентарь

- ☐ малые и большие резиновые мячи
- ☐ скакалки, гимнастические палки
- ☐ гимнастические обручи
- ☐ набивные мячи, мячи
- ☐ фитболы
- ☐ эспандеры
- ☐ тренажеры
- ☐ лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

