

Государственное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №7» города Воркуты

РАССМОТРЕНО  
Решение заседания методического совета  
№ 6 от 17.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ ГОУ РК «С(к)ШИ №7»  
№148 от 18.05.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**в условиях реализации АООП НОДА (вариант 6.3.)**  
**в подготовительном первом, 1-4 классах**

Программа разработана  
учителем по физической культуре  
Веремейчук Натальей Петровной

г. Воркута, 2023г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;

Программа по адаптивной физической культуре разработана для учащихся I подготовительного, 1-4 классов с лёгкой степенью умственной отсталости и нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается в стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА.

### **Задачи программы:**

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция техники основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция нарушений мышечного тонуса;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

**Формами организации урока** являются: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа, дифференцированно-групповая работа.

**Виды занятий:** урок.

**Формы и методы работы обучающегося и педагога.**

- Способы преподавания: беседы о содержании и значении физических упражнений для

повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; демонстрация упражнений; развитие двигательных качеств учащихся на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

- Способы учения: выполнение физических упражнений на основе показа учителя; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; самостоятельное выполнение упражнений; занятия в тренирующем режиме.

### **1.1.Общая характеристика учебного предмета.**

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основными критериями отбора материала, рекомендованного для изучения в первом подготовительном (Г) классе являются его доступность и практическая значимость. Доступность проявляется в существенном ограничении объема и содержания материала, практическая значимость заключается в тесной связи изучения курса с жизненным опытом учащихся, формированием у них готовности к использованию полученных знаний на практике, при решении соответствующих возрасту жизненных задач из ближайшего социального окружения.

В 1 подготовительном классе реализуются следующие направления работы:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой учащихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1–4 классах предусматривает следующее:

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

#### **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.

### 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. 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. 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, оббегание стойки). 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.

### 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.

#### ЛЫЖНАЯ И КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

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.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

#### 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.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в соответствии с учебным планом входит в предметную область «Физическая культура». Освоение данной рабочей программы планируется в 1 подготовительном, 1-4 классах. Количество часов, выделяемое на освоение программы, составляет:

в 1 подготовительном классе - 3 часа в неделю, 99 часов в год,

в 1 классе - 3 часа в неделю, 99 часов в год;

во 2 классе- 3 часа в неделю, 102 часа в год;  
в 3 классе- 3 часа в неделю, 102 часа в год;  
в 4 классе- 3 часа в неделю, 102 часа в год.  
Всего на курс обучения- 504 часа.

## **1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 подготовительном, в 1-4 классах**

**Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 1подготовительного класса** программы по предмету «Адаптивная Физическая культура», направлены на получение следующих умений:

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

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

### **Регулятивные учебные действия:**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения ;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность

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

- знать основные правила личной гигиены;
- иметь представления об элементарных правилах безопасного поведения в обществе;
- выполнять задания под контролем учителя, адекватно оценивать свою работу, проявлять к ней ценностное отношение, понимать оценку педагога, выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Предметные результаты**

##### **Минимальный уровень:**

- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств) ;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости ;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др

##### **Достаточный уровень:**

- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм ;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка; ;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. ;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Планируемые формирования базовых учебных действий учащимися 1 класса программы по предмету «Адаптивная Физическая культура», направлены на получение следующих умений:**

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

- наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

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

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

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

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения ;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

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

- знать основные правила личной гигиены;
- иметь представления об элементарных правилах безопасного поведения в обществе;
- выполнять задания под контролем учителя, адекватно оценивать свою работу, проявлять к ней ценностное отношение, понимать оценку педагога, выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Предметные результаты**

#### **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; о 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.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 2 класса** программы по предмету «Адаптивная физическая культура», направленные на получение следующих умений:

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

- наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

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

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

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

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

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

- знать основные правила личной гигиены;
- иметь представления об элементарных правилах безопасного поведения в обществе;
- выполнять задания под контролем учителя, адекватно оценивать свою работу, проявлять к ней ценностное отношение, понимать оценку педагога, выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Предметные результаты**

##### **Минимальный уровень:**

- представление 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;
- 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;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.

##### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- 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.

**Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 3 класса** программы по предмету «Адаптивная физическая культура», направлены на получение следующих умений:

**Личностные базовые учебные действия:**

- наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

**Познавательные учебные действия:**

- знать основные правила личной гигиены;
- иметь представления об элементарных правилах безопасного поведения в обществе;
- выполнять задания под контролем учителя, адекватно оценивать свою работу, проявлять к ней ценностное отношение, понимать оценку педагога;

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Предметные результаты**

##### **Минимальный уровень:**

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; о 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;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 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;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- 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 педагогического работника.

**Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 4 класса** программы по предмету «Адаптивная физическая культура», направлены на получение следующих умений:

**Личностные базовые учебные действия:**

- наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения ;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

**Познавательные учебные действия:**

- знать основные правила личной гигиены;
- иметь представления об элементарных правилах безопасного поведения в обществе;
- выполнять задания под контролем учителя, адекватно оценивать свою работу, проявлять к ней ценностное отношение, понимать оценку педагога;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Предметные результаты**

#### **Минимальный уровень:**

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; о 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;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 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;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; о совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.
- 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 2. Содержание учебного курса 1 подготовительный класс

### ***Легкая атлетика-28ч***

#### *Беговые упражнения*

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

#### *Прыжковые упражнения*

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

#### *Броски большого, метания малого мяча*

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

### ***Гимнастика-23ч***

#### *Организующие команды и приемы*

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без. Игра «Пройти бесшумно», «Змейка», «Не ошибись!». Перешагивание через мячи.

#### *Акробатические упражнения*

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

#### *Снарядная гимнастика*

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись,

опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в виси по гимнастической перекладине. Подтягивание в виси на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в виси. Подтягивание в виси на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

#### ***Знания о физической культуре-15ч***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

#### ***Способы физкультурной деятельности.***

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

#### ***Подвижные игры-17ч***

##### ***Подвижные игры***

Эстафеты. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

##### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

#### ***Лыжная и конькобежная подготовка-16ч:***

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

##### ***Конькобежная подготовка:***

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках.



## 1 класс

### **Легкая атлетика-28ч**

#### *Беговые упражнения*

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

#### *Прыжковые упражнения*

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

#### *Броски большого, метания малого мяча*

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

### **Гимнастика-23ч**

#### *Организующие команды и приемы*

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без. Игра «Пройти бесшумно», «Змейка», «Не ошибись!». Перешагивание через мячи.

#### *Акробатические упражнения*

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

#### *Снарядная гимнастика*

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись,

опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

*Зачет за 1 полугодие по теме: «Бег на 30м, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения стоя».*

#### ***Знания о физической культуре-15ч***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

*Способы физкультурной деятельности.*

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Зачет №2 за учебный год по теме : «Прыжок в длину с места (см), гибкость-наклон вперед из положения сидя, челночный бег 2х10 м (сек.)»*

#### ***Подвижные игры-17ч***

*Подвижные игры*

Эстафеты. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и курь», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

*Подвижные игры на основе баскетбола*

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

***Лыжная и конькобежная подготовка-16ч:***

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках.

## 2 класс

### **Легкая атлетика-22ч.**

#### *Беговые упражнения*

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

#### *Прыжковые упражнения*

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

#### *Броски большого, метания малого мяча*

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

*Зачет №1 за 1 четверть по теме: «Бег на 30 м, прыжки через скакалку, приседания».*

### **Гимнастика – 21ч.**

#### *Организующие команды и приемы*

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

#### *Акробатические упражнения*

Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.

#### *Снарядная гимнастика*

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

#### *Гимнастические упражнения прикладного характера*

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

#### **Подвижные игры – 20ч.**

##### *Подвижные игры*

Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

##### *Подвижные игры на основе баскетбола*

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры: «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.

*Зачет №2 за 1 полугодие по теме: «Бег на 30 м, прыжки через скакалку, приседания».*

#### **Лыжная и конькобежная подготовка -19ч**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

##### *Конькобежная подготовка:*

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок.

*Зачет №3 за 3 четверть по теме: « Челночный бег 3х10 м (сек.), прыжок в длину с места (см), подъем туловища из положения лежа на спине».*

#### **Знания о физической культуре -20ч**

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

##### *Способы физкультурной деятельности*

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

*Физическое совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Зачёт №4 за учебный год по теме: « Броски мяча в горизонтальную цель, метание мешочка на дальность».*

## **Легкая атлетика-22ч**

### **Беговые упражнения**

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с ручкой».

### **Прыжковые упражнения**

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.

### **Броски большого, метания малого мяча**

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании.

*Зачет №1 за 1 четверть по теме: «Бег на 30 м, прыжок в длину с места»*

## **Гимнастика – 21ч**

### **Акробатические упражнения**

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры: «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

### **Снарядная гимнастика**

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла, согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры: «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

### **Гимнастические упражнения прикладного характера**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры: «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

### ***Подвижные игры – 20ч***

#### ***Подвижные игры***

Эстафеты с предметами и без них. Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди. Игры: «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра мини-баскетбол.

#### ***Подвижные игры на основе волейбола***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

#### ***Подвижные игры на основе футбола***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.

*Зачет №2 за I полугодие по теме: «Прыжки через скакалку»*

### ***Лыжная и конькобежная подготовка -19ч***

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках.

*Зачет №3 за 3 четверть по теме: «Приседания»*

### ***Знания о физической культуре-20ч***

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### *Способы физкультурной деятельности*

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### *Физическое совершенствование.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Зачет №4 за учебный год по теме: «Челночный бег».*

## **4 класс**

### ***Легкая атлетика-22ч***

#### *Беговые упражнения*

Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игры: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

#### *Прыжковые упражнения*

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

#### *Броски большого, метания малого мяча*

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

*Зачет №1 за 1 четверть по теме: «Подтягивание на низкой перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед не сгибая ног в коленях, бег 30м с высокого старта, бег 1000м».*

### ***Подвижные игры– 20ч***

#### *Подвижные игры*

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

#### *Подвижные игры на основе баскетбола*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

#### *Подвижные игры на основе волейбола*

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

#### *Подвижные игры на основе футбола*

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

#### **Гимнастика – 21ч**

##### *Акробатические упражнения*

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

##### *Снарядная гимнастика*

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в виси. Подтягивания в виси. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

##### *Гимнастические упражнения прикладного характера*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнёра в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая



полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

*Зачет №2 за 1 полугодие по теме: «Подтягивание на низкой перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед не сгибая ног в коленях, бег 30м с высокого старта, бег 1000м».*

#### ***Лыжная и конькобежная подготовка -16ч***

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

*Зачет №3 за 3 четверть по теме: «Подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед не сгибая ног в коленях, бег 30м с высокого старта, бег 1000м»*

#### ***Знания о физической культуре-23ч***

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физической деятельности.* Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

*Физическое совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности.* Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Зачет №4 за учебный год по теме: «Подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед не сгибая ног в коленях, бег 60м с высокого старта, бег 1000м»*

### 3. **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

#### **Сведения об учебно-методическом комплексе:**

Учебники по физической культуре не предусмотрены.

#### **Литература для учителя**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андриященко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л. Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С. Т. Т., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков/Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы /Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова/Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

#### **Цифровые образовательные ресурсы (список сайтов)**

1. [www.detstvopress.ru](http://www.detstvopress.ru) издательство «Детство – пресс».
  2. [www.uchitel.avtlg.ru](http://www.uchitel.avtlg.ru) – издательство «Учитель»
  3. <http://pedmir.ru/56110>. - издательство СМИ «Педагогический мир»
- [www.km.ruleducation](http://www.km.ruleducation) – Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»

#### **Средства обучения:**

Материально-техническое обеспечение реализации Программы соответствует требованиям, предъявляемым к учебному кабинету в части организации специальных зон:

### **Спортивное оборудование:**

Козел гимнастический  
Мостик гимнастический  
Стойки баскетбольные, щит баскетбол., фанера  
Стенка гимнастическая шведская  
Скамейка гимнастическая  
Стенка шведская с турниками  
Стенка гимнастическая для лазания  
Тренажер мини-степпер  
Велотренажер  
Беговая дорожка механическая  
Турник для силовых упражнений  
Конь гимнастический  
Лабиринт  
Лавка гимнастическая  
Стойка для прыжков в высоту  
Тренажер беговая дорожка

### **Спортивный инвентарь:**

Мат гимнастический  
Гантели  
Гриф прямой хромированный  
Диски хромированные  
Гири разные  
Канат  
Коврик  
Коврик массажный со следочками  
Мяч баскетбольный  
Мяч волейбольный  
Мяч футбольный  
Массажер для стоп  
Обруч  
Сетка волейбольная

## Оценочные материалы

**Цель:** проверить уровень сформированности физических умений и навыков.

Достаточный уровень

**1 класс**

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс 1 полугодие		
			Высокий уровень	средний	Низкий
1	Бег на 30 м	м	6,0 с и меньше	6,7 с	6,9с и больше
		д	6,5 с и меньше	6,9 с	7,3 с и больше
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Наклон вперёд из положения стоя		+ 6 см и более	От 0 до +5 см	–

Минимальный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс 1 полугодие		
			Высокий уровень	средний	Низкий
1	Бег на 30 м	м	7,3 с и меньше	7,7 с	7,9с и больше
		д	7,5 с и меньше	7,9 с	8,0 с и больше
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Наклон вперёд из положения стоя		+ 6 см и более	От 0 до +6 см	–

Достаточный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс 2 полугодие		
			Высокий уровень	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	м	115	85	70
		д	120	80	60
2	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	м	9,5+	3	1-
		д	7+	1+	2-
3	Челночный бег 2х10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

Минимальный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс 2 полугодие		
			Высокий уровень	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	м	110	80	50
		д	100	70	50
2	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	м	8,5+	2	1+
		д	6+	1+	2+
3	Челночный бег 2х10 м (сек.)	м	10.9	11.8	12.2
		д	11.2	12.3	12.7

## 2 класс

### Достаточный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс 1-2 четверть		
			Высокий уровень	средний	низкий
1	Бег на 30 м	м	6,4	8,0	8,1
		д	6,6	7,2	7,3
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
3	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

### Минимальный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс 1-2 четверть		
			Высокий уровень	средний	низкий
1	Бегна 30 м	м	7,4	9,0	9,2
		д	7,6	8,2	8,3
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	50	40	30
		д	43	40	35
3	Приседания (кол-во раз/мин)	м	30	28	26
		д	28	26	24

### Достаточный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс 3 четверть		
			"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,1	10,0	10,4
		д	9,7	10,7	11,2
2	Прыжок в длину с места (см)	м	155	125	100
		д	135	105	90
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	15	12	11
		д	13	10	9

### Минимальный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс 3 четверть		
			"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,1	12,0	13,4
		д	10,7	12,7	14,2
2	Прыжок в длину с места (см)	м	135	115	95
		д	125	100	80
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	10	8	6
		д	9	7	5

Достаточный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс 4 четверть		
			"5"	"4"	"3"
1	Броски мяча в горизонтальную цель		5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попадания за 6 бросков	2 и менее попадания за 6 бросков
2	Метание мешочка на дальность		6м и дальше	4-6м	Ближе 4м

Минимальный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс 4 четверть		
			"5"	"4"	"3"
1	Броски мяча в горизонтальную цель		3-4 попаданий за 6 бросков	2-3 попадания за 6 бросков	2-1 и менее попадания за 6 бросков
2	Метание мешочка на дальность		4м и дальше	3-3,5м	Ближе к 3м

### 3 класс

Достаточный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс1 четверть		
			"5"	"4"	"3"
1	Бегна 30 м	м	5,2	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
3 класс2 четверть					
1	Прыжки через скакалку ( кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
3 класс3 четверть					
1	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	20	38
		д	40	38	36
	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
3 класс4 четверть					
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,8	9,9	10,2
		д	9,3	10,3	10,8

Минимальный уровень

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс1 четверть		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег на 30 м	м	5,2	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
3 класс2 четверть					
1	Прыжки через скакалку ( кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
3 класс3 четверть					
1	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	20	38
		д	40	38	36
	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
3 класс4 четверть					
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,8	9,9	10,2
		д	9,3	10,3	10,8

**4 класс**

1 четверть

Достаточный уровень

Тестовые упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, м	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м.	Без учета времени			Без учета времени		

Минимальный уровень

упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	9-10	6-8	4-6	7-9	5-8	3-7
Прыжок в длину с места, м	110-115	108-114	106-113	113-115	110-112	92-109
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	5,2-5,0	5,7-5,3	6,2-6,0	5,3-5,1	5,9-5,5	6,2-6,0
Бег 1000м.	Без учета времени			Без учета времени		

2 четверть

Достаточный уровень

Тестовые упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, м	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м.	Без учета времени			Без учета времени		

Минимальный уровень

Тестовые	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»



упражнения	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11-13	5-10	2-4	10-12	5-9	2-4
Прыжок в длину с места, м	140-147	125-139	116-124	133-143	115-132	105-114
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	5,0-4,8	5,7-4,1	6,0-5,8	5,2-5,0	5,7-5,3	6,0-5,8
Бег 1000м.	Без учета времени			Без учета времени		

### 3четверть

#### Достаточный уровень

Тестовые упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине	5	4	5	12	8	5
Прыжок в длину с места, м	160-150	131-149	120-130	142-152	128-142	115-125
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### Минимальный уровень

Тестовые	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

упражнения	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине	3	2	1	2	1	0,5
Прыжок в длину с места, м	157-147	128-146	117-127	139-149	125-139	112-122
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	4,8-4,6	5,3-4,9	5,6-5,4	5,3-5,0	5,5-4,9	5,8-5,6
Бег 1000м.	4.00	4.30	5.00	5.00	5.30	6.00
Ходьба на лыжах	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

4 четверть

Достаточный уровень

Тестовые упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, м	160	145	130	150	140	125
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 60м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м.	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
Ходьба на лыжах	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00

Минимальный уровень

Тестовые упражнения	уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине	5	3	2	4	2	1
Прыжок в длину с места, м	157	142	127	147	137	122
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 60м с высокого старта, с	9,0	9,8	10,0	9,3	10,0	10,5
Бег 1000м.	4.00	4.30	5.00	4.30	5.00	5.30
Ходьба на лыжах	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00



4.