

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РК  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 7» г. Воркуты

РАССМОТРЕНО  
Решение заседания МС № 6  
от 17.05.23г.

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**в условиях реализации АООП РАС (вариант 8.3.)**  
**в дополнительных первых, 1-4 классах**

Программа разработана  
учителем адаптивной физической культуры  
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»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1598;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с расстройствами аутистического спектра вариант 8.3.

Программа по адаптивной физической культуре разработана для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с расстройством аутистического спектра. Сроки реализации Программы начального общего образования вариант 8.3 составляют 6 лет (1дополнительные, 1 - 4 классы).

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи программы:**

- 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 обучающегося 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.

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

**Виды занятий:** урок, самостоятельная отработка навыков, диагностические и контрольные тестовые задания.

### **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 учащихся 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.

Обучение адаптивной физической культуре в 1 дополнительных, 1 - 4 классах предусматривает включение в рабочую учебную программу пяти разделов: «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.

#### *Раздел «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.

#### *Раздел «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.

#### *Раздел «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.

#### *Раздел «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.

#### *Раздел «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 дополнительных и 1-4 классах. Количество часов, выделяемое на освоение программы, составляет:

в 1 дополнительном классе (первый год обучения)-3 часа в неделю, 99 часов в год;

в 1 дополнительном классе (второй год обучения)-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- 603 часов

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

**Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 1 дополнительного класса (первый год обучения) 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 1 дополнительного класса программы по предмету «Адаптивная физическая культура» (второй год обучения), 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:**

- \* 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.

#### **Достаточный 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.

**Планируемые результаты 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 (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать 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:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- писать;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- 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:**

- \* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- \* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- \* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- \* оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- \* знание спортивных традиций своего народа и других народов.

**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:**

- \* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- \* 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 правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника.

**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:**

- \* знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- \* 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;
- \* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований.

##### **Достаточный уровень:**

- \* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- \* 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.

**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 предмета**

### **1 дополнительный класс (первый год обучения)**

В дополнительных классах содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на формирование коммуникативной и личностной готовности обучающихся с РАС к школьному обучению, подготовку обучающихся к усвоению элементарных двигательных навыков.

#### ***Легкая атлетика-28ч***

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

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.

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.

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. 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.

#### ***Гимнастика-23ч***

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. 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.

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

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.

#### ***Игры-17ч***

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: «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».

Коррекционные игры: «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка». «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»,

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «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».

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-16ч:***

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.

### **1 дополнительный класс (второй год обучения)**

#### ***Легкая атлетика-28ч***

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.

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.

Метание колец на шесты. 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.

#### ***Гимнастика-23ч***

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.

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

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.

#### ***Игры-17ч***

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.

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:***

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.

## 1 класс

### *Легкая атлетика-28ч*

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.

### ***Гимнастика-23ч***

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

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

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.

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

### ***Игры-17ч***

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

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

*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:***

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.

## **2 класс**

### ***Легкая атлетика-22ч.***

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 шесты. 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.

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

### **Гимнастика – 21ч.**

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.

### **Игры – 20ч.**

. 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.

*Подвижные игры*

Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка 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). Введение 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**

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. *Зачет №3 за 3 четверть по теме: «Челночный бег 3x10 м (сек.), прыжок в длину с места (см), подъем туловища из положения лежа на спине».*

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

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.

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

### **3 класс**

#### **Легкая атлетика-22ч**

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 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.

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. 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.

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

#### **Гимнастика – 21ч**

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.

### **Игры – 20ч**

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.

*Подвижные игры*

Эстафеты с предметами и без них. Игры: Подвижные игры: «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

«Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».

«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».

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*

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

*Зачет №2 за 1 полугодие по теме: «Прыжки через скакалку»*

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

Лыжная подготовка.

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.

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

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

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.

#### **4 класс**

##### ***Легкая атлетика-22ч***

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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. 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. 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 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. 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.

*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».*

##### ***Игры– 20ч***

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.

*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, наброшенного 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**

Одежда и обувь гимнаста. 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): 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.

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.

*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**

Лыжная подготовка.

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. 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:

Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька.

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 утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

*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:

##### 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.Андрющенко 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.ТТ., 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	м	+	+	+

	скакалку (кол-во раз/мин.)	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 3x10 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

№	Нормативы; испытания.		2 класс 4 четверть
---	-----------------------	--	--------------------

п/п			"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 класс 1 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 класс 2 четверть					
1	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
3 класс 3 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 класс 4 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 класс 1 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 класс 2 четверть					
1	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
3 класс 3 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 класс 4 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

Тестовые 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 упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	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	5,0-4,8	5,7-4,1	6,0-5,8	5,2-5,0	5,7-5,3	6,0-5,8

старта, с						
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 упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	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

