

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края  
специальная (коррекционная) школа № 21 г. Краснодара

г. Краснодар



Подписан: Шагундкова Данна Муратовна  
DN: O=RU, S=Краснодарский край,  
L=Краснодар, T=Исполняющий обязанности  
директора, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ШКОЛА № 21 Г. КРАСНОДАРА,  
О=НИЛС=15915125668, И=ИН=010101428173,  
E=buhalter21@mail.ru, G=Данна Муратовна,  
SN=Шагундкова, ON=Шагундкова Данна  
Муратовна  
Основание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2024.09.17 15:17:41+03'00'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
ГБОУ школы №21 г. Краснодар  
От 29.08.2024 года протокол №1  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Д.М.Шагундков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Адаптивная физическая культура»

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов: 1 класс-99 часов, 2-4 класс 102 часа

Программа разработана в соответствии ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании адаптированной основной общеобразовательной программы школы (вариант 1), утвержденной на педагогическом совете школы №1 от 29.08.2024г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

### 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ №1599 от 19.12.14г. и Адаптированной основной общеобразовательной программы школы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### 2. Общая характеристика учебного предмета

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.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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.

*Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.*

Программой предусмотрены следующие *виды работы*:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Поставленные задачи определяют место адаптивной физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. Уроки по предмету «Адаптивная физическая культура» по учебному плану в 1 классе проводятся 3 раза в неделю (33 недели), в объеме 99 часа в год; во 2 классе проводятся 3 раза в неделю (34 недели), в объеме 102 часа в год; в 3 классе проводятся 3 раза в неделю (34 недели), в объеме 102 часа в год; в 4 классе проводятся 3 раза в неделю (34 недели), в объеме 102 часа в год.

Класс	Кол-во часов в нед.	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
1 класс	3ч.	25ч.	24ч.	29ч.	21ч.	99ч.
2 класс	3ч.	25ч.	23ч.	32ч.	22ч.	102ч.
3 класс	3ч.	25ч.	24ч.	32ч.	21ч.	102ч.
4 класс	3ч.	25ч.	24ч.	32ч.	21ч.	102ч.

### **4. Личностные и предметные результаты в учебном плане**

**Личностные результаты** освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К *личностным результатам* освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни

Освоение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в соответствии АООП направлено также на достижение личностных результатов, включенных в Программу воспитания модуль «Школьный урок».

*Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:*

– воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

*Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:*

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка 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. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения предмета «Адаптивная физическая культура» отражают:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

АООП определяет уровни овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предметные результаты изучения курса «Адаптивная физическая культура» в 1-м классе:

*Минимальный уровень:*

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение сложных упражнений по словесной инструкции;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты изучения курса «Адаптивная физическая культура» в 2-м классе:

*Минимальный уровень:*

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение сложных упражнений по словесной инструкции;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

Предметные результаты изучения курса «Адаптивная физическая культура» в 3-м классе:  
*Минимальный уровень:*

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение сложных упражнений по словесной инструкции;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты изучения курса «Адаптивная физическая культура» в 4-м классе:  
*Минимальный уровень:*

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение сложных упражнений по словесной инструкции;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия, формируемые у младших обучающихся I - IV классов.

БУД, формируемые на первом этапе школьного обучения, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой - составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению обучающегося как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1 Личностные учебные действия:

- 1.1 Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, а также осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга;
- 1.2 Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 1.3 Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 1.4 Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- 1.5 Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- 1.6 Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- 1.7 Готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

2. Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- 2.1 Вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
- 2.2 Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- 2.3 Обращаться за помощью и принимать помощь;
- 2.4 Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- 2.5 Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 2.6 Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- 2.7 Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

3. Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- 3.1 Соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- 3.2 Выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- 3.3 Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

3.4 Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

4. Познавательные учебные действия включают следующие умения:

4.1 Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

4.2 Устанавливать видо-родовые отношения предметов;

4.3 Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

4.4 Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

4.5 Читать;

4.6 Писать;

4.7 Выполнять арифметические действия;

4.8 Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

4.9 Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Система оценки достижения планируемых результатов.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- "удовлетворительно", если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

- "хорошо" - от 51% до 65% заданий;

- "очень хорошо" - свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения.

Критерии и нормы оценки знаний, умений учащихся по предмету «Адаптивная физическая культура»

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность выполнения, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

*Оценка «5»* ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

*Оценка «4»* ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

*Оценка «3»* ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

## **5. Содержание учебного предмета**

Каждый первый урок в четверти посвящен разделу «Основы знаний», на котором узнают, какие разделы мы будем проходить в четверти, что должны знать и уметь ученики по итогу четверти, и в заключении пройдут, инструктаж о правил, нормах поведения и соблюдения гигиены на уроках физической культуры.

Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу проводятся на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Спортивные и

подвижные игры» расположен во второй четверти и начале четвертой, а раздел «Гимнастика» осваивается в третьей четверти.

В течение учебного года ученики выполняют в качестве разминки комплекс общеразвивающих упражнений, при этом используется самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

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

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

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы;
- выполнение физических упражнений;
- тестирование.

Отдается предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Содержание обучения предмета «Адаптивная физическая культура» в I классе включает следующие разделы:

*Сетка часов.*

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Основы знаний	4
2.	Гимнастика	35
3.	Легкая атлетика	32
4.	Подвижные игры	28
	Всего за год	99

Содержание программы отражено в четырёх разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

*«Знания о физической культуре» - 4 часа*

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

*«Гимнастика» - 35 часов*

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота.

Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Из основной стойки и стойки ноги врозь — поднимание и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища.

Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Упражнения с предметами.

С малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

С большими мячами. Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазанье и перелезание. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочередно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

«Легкая атлетика» - 31 час

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

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.

Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу. 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 с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

«Подвижные игры» - 28 часов

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка» и др.

Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху» и др.

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит» и др.

Содержание обучения предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе включает следующие разделы:

*Сетка часов*

№ п/п	Раздел, тема урока с учетом рабочей программы	Кол-во часов
1.	Основы знаний	4

2.	Гимнастика	19
3.	Легкая атлетика	49
4.	Подвижные игры	30
	Всего за год	102

Содержание программы отражено в четырёх разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры».

*«Знания о физической культуре» - 4 часа*

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

*«Гимнастика» - 19 часов*

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Упражнения с предметами.

С обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С мячами. Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением

рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

*«Легкая атлетика» - 49 часов*

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

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.

Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу.

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 с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

*«Подвижные игры» - 30 часов*

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Спортивные игры.

Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди; ведение мяча шагом и бегом; учебная игра.

Волейбол - перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

Настольный теннис – Набивание теннисного мяча на ракетке (внешней и внутренней стороной); учебная игра.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

«Совушка», «Где твое место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др.

Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др.

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого называли, тот и ловит» и др.

Содержание обучения предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе включает следующие разделы:

*Сетка часов.*

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема урока с учетом программы воспитания</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Основы знаний	4
2.	Гимнастика	19
3.	Легкая атлетика	49
4.	Спортивные и подвижные игры	30

	Всего за год	102
--	--------------	-----

Содержание программы отражено в четырёх разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры».

*«Знания о физической культуре» - 4 часа*

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

*«Гимнастика» - 19час*

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота.

Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Из основной стойки и стойки ноги врозь — поднимание и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища.

Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Упражнения с предметами.

С обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С мячами. Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазанье и перелезание. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке.

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

*«Легкая атлетика» - 49 часа*

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

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.

Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу.

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 с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

*«Подвижные игры» - 30 часа*

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Спортивные игры.

Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения; учебная игра.

Волейбол - перемещение приставными шагами (бокком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

Настольный теннис – Набивание теннисного мяча на ракетке (внешней и внутренней стороной); техника нападающего удара; техника защиты; техника подачи: учебная игра.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

«Совушка», «Где твоё место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др.

Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др.

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого называли, тот и ловит» и др.

Содержание обучения предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 классе включает следующие разделы:

*Сетка часов.*

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема урока С учетом программы воспитания</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Основы знаний	4
2.	Гимнастика	19
3.	Легкая атлетика	49
4.	Подвижные игры	30
	Всего за год	102

Содержание программы отражено в четырёх разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры».

*«Знания о физической культуре» - 4 часа*

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

*«Гимнастика» - 19 часов*

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота.

Лёжа на животе, поднятие ног поочередно и вместе, поднятие головы. Лёжа на спине, поочередное поднятие ног, «велосипед», поднятие туловища.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Из основной стойки и стойки ноги врозь — поднятие и локтевых суставах. Поднятие и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног. Поднятие на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и

сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища.

Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Упражнения с предметами.

С обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С мячами. Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекаты сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазанье и перелезание. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

*«Легкая атлетика» - 49 часов*

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

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.

Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу. 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 с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

*«Подвижные игры» - 30 часов*

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Спортивные игры.

Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения; учебная игра.

Волейбол - перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

Настольный теннис – Набивание теннисного мяча на ракетке (внешней и внутренней стороной); техника нападающего удара; техника защиты; техника подачи: учебная игра.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

«Совушка», «Где твое место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др.

Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др.

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого называли, тот и ловит» и др.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания является широкое использование основных общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся освоить содержание обучения путем постепенного включения в процесс.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

## **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

### *1 класс*

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на

			уроках лёгкой атлетики.
<i>Раздел: «Легкая атлетика» - 24 часа</i>			
2	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом. Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Исполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. Бросание и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
3	Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1	
4	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	1	
5	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
6	Ходьба в чередовании с бегом.	1	
7	Ходьба с изменением темпа движения	1	
8	Ходьба в парах в различных направлениях/с изменением темпа	1	
9	Самостоятельная ходьба в различных направлениях, с изменением темпа	1	
10	Перебежки группами и по одному	1	
11	Медленный бег с сохранением правильной осанки	1	
12	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1	
13	Чередование бега и ходьбы	1	
14	Бег с изменением направления	1	
15	Бег с увеличением темпа	1	
16	Бег с чередованием темпа	1	
17	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
18	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур	1	
19	Прыжки с ноги на ногу.	1	
20	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1	
21	Прыжки в длину с места.	1	
22	Прыжки на двух ногах без обуви на массажном коврике с неподвижной опорой	1	
23	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
24	Метание малого мяча одной и двумя руками.	1	
25	Метание малого мяча в цель.	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
26	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой (адаптированная инструкция)	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на

			уроках спортивных и подвижных игр.
<u>Раздел: «Гимнастика» - 23 часа</u>			
27	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом.	1	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение упражнения со скакалкой; выполнение бега с высоким подниманием бедра, на месте до 1 мин. Выполнение стойки «Мост» из положения стоя с помощью. Упражнения в равновесии: Выполнение ходьбы на носках в ускоренном темпе. Хождение по гимнастическому бревну. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. Выполнение упражнений для мышц ног, поднимание на носки. Выполнение сгибания и разгибания ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.
28	Упражнения для мышц шеи	1	
29	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	
30	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
31	Упражнения для мышц ног.	1	
32	Упражнения на дыхание.	1	
33	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
34	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
35	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	1	
36	Упражнения для укрепления туловища.	1	
37	Упражнения с предметами. С малыми обручами.	1	
38	Упражнения с предметами. С малыми мячами.	1	
39	Упражнения с предметами. С большими мячами	1	
40	Переползание на четвереньках в медленном темпе по залу	1	
41	Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке	1	
42	Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	
43	Упражнения на равновесие.	1	
44	Ходьба по доске, положенной на пол	1	
45	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
46	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке.	1	
47	Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах).	1	
48	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	1	

49	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
50	Чистота одежды и обуви Инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены.
<i>Раздел: «Подвижные игры» - 28 часов</i>			
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка»	1	Изучение элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Баскетбол –изучение техники ловли и передача мяча двумя руками от груди. Настольный теннис – набивание теннисного мяча, удерживание равновесия мяча на ракетке. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Где твое место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др. Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др. Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого назвали, тот и ловит» и др.
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты»	1	
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»,	1	
54	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Удочка»	1	
55	Игры с бегом и прыжками: : «Весёлая эстафета»,	1	
56	Игры с бегом и прыжками: «Филин и пташки»	1	
57	Игры с бегом и прыжками: «Мячик кверху»	1	
58	Игры с бросанием, ловлей, метанием «Метко в цель»	1	
59	Игры с бросанием, ловлей, метанием «Догони мяч»	1	
60	Игры с бросанием, ловлей, метанием «Кого назвали, тот и ловит	1	
61	Передача мяча друг другу. “Кого назвали, тот и ловит	1	
62	Прием и ловля мяча. Подвижные игры “Выбивной”.	1	
63	Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	
64	Специальные передвижения с мячом Подвижные игры: «Пустое место»	1	
65	Бросок мяча в цель. ”Пустое место”	1	
66	Подвижные игры «Передай соседу мяч»	1	
67	Упражнения на фитболе.	1	
68	Удерживание равновесия мяча на ракетке.	1	
69	Набивание теннисного мяча	1	

70	Подвижные игры с мячом «Поймай мяч»	1	
71	Подвижные игры с мячом «Попади в круг»	1	
72	Подвижные игры с мячом « метко в цель»	1	
73	Игры с бегом и прыжками «Беги ко мне»	1	
74	Игры с бегом и прыжками «Догони мяч»	1	
75	Игры с бегом и прыжками «Прыг-скок».	1	
76	Эстафеты с мячами.	1	
77	Игровая эстафета. “Ручеек”.	1	
78	Эстафета с элементами спортивных игр.	1	

Раздел: «Основы знаний» - 1 час

79	Правила ТБ на уроках физической культуры.		Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках гимнастики.
----	---	--	--

Раздел: «Гимнастика» - 12 часов

80	Группировка и перекаты	1	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии: Выполнение ходьбы на носках в ускоренном темпе. Хожение по гимнастической скамейке Прохождение гимнастической полосы препятствий. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на пояс. Выполнение упражнений для мышц ног, поднимание на носки.
81	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	
82	Перекаты в группировке, лежа на животе (повторение)	1	
83	Основная стойка. Построение в круг.	1	
84	Преодоление препятствий, поставленных одно за другим.	1	
85	Упражнения на расслабления.	1	
86	Упражнения формирующие правильную осанку.	1	
87	Упражнения для развития гибкости.	1	
88	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
89	Ходьба по гимнастической скамейке а преодолением препятствий	1	
90	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
91	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1	

			Выполнение сгибания и разгибания ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.
<i>Раздел: «Легкая атлетика» - 8 часов</i>			
92	Строевые упражнения, сочетание разновидностей ходьбы.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. . Бросание и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
93	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	1	
94	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
95	Разновидности бега. Бег по прямой.	1	
96	Чередование бега и ходьбы.	1	
97	Виды прыжков. Прыжки в длину.		
98	Метание теннисного мяча с места и в цель.	1	
99	Эстафета с элементами спортивных игр	1	
	Итого за год: 99 ч.		

## 2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания	Ко л- во ча со в	Основные виды учебной деятельности
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках лёгкой атлетики.
<i>Раздел: «Легкая атлетика» - 26 часов</i>			
2	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом. Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча, флажков, палок в шеренге,
3	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1	
4	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	
5	Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	1	
6	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	
7	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
8	Ходьба в чередовании с бегом.	1	
9	Перебежки группами и по одному	1	
10	Медленный бег с сохранением правильной осанки,	1	
11	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1	
12	Чередование бега и ходьбы	1	
13	Равномерный бег	1	
14	Бег с изменением направления	1	
15	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	
16	Бег 15м с высокого старта	1	
17	Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин.	1	
18	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	1	
19	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	1	
20	Прыжки с ноги на ногу	1	
21	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1	
22	Прыжки в длину с места.	1	
23	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	

24	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	по кругу, в колонне. Исполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. Бросание и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
25	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
26	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	
27	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
28	Чистота зала, снарядов (техника безопасности)	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках спортивных и подвижных игр.
<i>Раздел: «Подвижные игры» - 20 часов</i>			
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Ознакомление с теоретическими сведениями. Изучение элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Баскетбол – изучение техники ловли и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Где твоё место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др. Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др. Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого называли, тот и ловит» и др.
30	Бросок мяча от груди на месте. Игра «Мяч соседу»	1	
31	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Удочка»	1	
32	Ведение баскетбольного мяча основной рукой.	1	
33	Ведение баскетбольного мяча двумя руками	1	
34	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	
35	Броски мяча в цель	1	
36	Передача мяча друг другу. Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит».	1	
37	Эстафета с элементами баскетбола	1	
38	Перемещение с мячом приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед)	1	
39	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1	
40	Прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.	1	
41	Набивание теннисного мяча на ракетке (внешней и внутренней стороной); учебная игра.	1	
42	Жонглирование теннисного мяча на ракетке.	1	
43	Равновесие мяча на ракетке	1	
44	Подвижные игры «Попади в обруч»,	1	
45	Подвижные игры «Метко в цель»	1	
46	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель»,	1	
47	Игры с бросанием, ловлей, метанием:	1	
48	Игры с бросанием «Выбивной»	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
49	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила ТБ на уроках физической культуры.	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК.

			Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках гимнастики.
<i>Раздел: «Подвижные игры» - 10 часов</i>			
50	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	Изучение элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Баскетбол – изучение техники ловли и передача мяча двумя руками от груди. Настольный теннис – набивание теннисного мяча, удерживание равновесия мяча на ракетке. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Где твоё место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др.
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	
52	Игры с бегом и прыжками «Где твоё место?»	1	
53	Игры с бегом и прыжками «Слушай сигнал»	1	
54	Игры с бегом и прыжками «Весёлая эстафета»	1	
55	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Пустое место»	1	
56	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Перестрелка»	1	
57	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель»,	1	
58	Эстафета с элементами спортивных игр.	1	
59	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
<i>Раздел: «Гимнастика» - 19 часов</i>			
60	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики	1	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение упражнения со скакалкой; выполнение бега с высоким подниманием бедра, на месте до 1 мин. Выполнение стойки «Мост» из положения стоя с помощью. Упражнения в равновесии: Выполнение ходьбы на носках в ускоренном темпе. Ходжение по гимнастическому бревну. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. Выполнение упражнений для мышц ног, поднимание на носки. Выполнение сгибания и разгибания ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.
61	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге.	1	
62	Повороты направо, налево, кругом	1	
63	Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».	1	
64	Упражнения для мышц шеи	1	
65	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1	
66	Упражнения для мышц ног	1	
67	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
68	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
69	Перекаты	1	
70	Перекаты в группировке.	1	
71	Упражнения для развития гибкости.	1	
72	Упражнения на равновесие	1	
73	Ходьба по начерченному коридору шириной 20см	1	
74	Стойка на носках Ходьба по доске, положенной на пол.	1	

75	Ходьба по гимнастической скамейке	1	
76	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	
77	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	1	
78	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
79	Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках лёгкой атлетики.
<i>Раздел: «Легкая атлетика» - 23 часа</i>			
80	Строевые упражнения, сочетание разновидностей ходьбы.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом. Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча, флажков, палок в шеренге,
81	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой».	1	
82	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы	1	
83	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут.	1	
84	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1	
85	Челночный бег 3х5м.	1	
86	Челночный бег 5х5м.	1	
87	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие.	1	
88	Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра «Удочка».	1	
89	Прыжки в длину с разбега	1	
90	Прыжки в длину с места	1	
91	Прыжки через короткую скакалку.	1	
92	Метание. Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
93	Развитие мелкой моторики. Игра «Кто дальше бросит».	1	
94	Броски мяча двумя руками от груди в руки учителю;	1	
95	Ловля мяча без отскока от пола	1	
96	Сбивание предметов большим (малым) мячом	1	
97	Метание малого мяча в цель.	1	
98	Метание малого мяча на дальность.	1	
99	Метание большого мяча в цель.	1	
100	Метание большого мяча на дальность.	1	
101	Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета»,	1	
102	Легкоатлетическая эстафета.	1	

			по кругу, в колонне. Исполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. Бросание и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
	<i>Итого за год: 102 ч.</i>		

## 3 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
<u><i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i></u>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках лёгкой атлетики.
<u><i>Раздел: «Легкая атлетика» - 26 часов</i></u>			
2	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом. Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или
3	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1	
4	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	
5	Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	1	
6	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	
7	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
8	Ходьба в чередовании с бегом.	1	
9	Перебежки группами и по одному	1	
10	Медленный бег с сохранением правильной осанки,	1	
11	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1	
12	Чередование бега и ходьбы	1	
13	Равномерный бег	1	
14	Бег с изменением направления	1	
15	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	
16	Бег 15м с высокого старта	1	
17	Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин.	1	

18	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	1	касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Исполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. Бросание и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
19	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	1	
20	Прыжки с ноги на ногу	1	
21	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1	
22	Прыжки в длину с места.	1	
23	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
24	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	
25	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
26	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	
27	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
28	Чистота зала, снарядов (техника безопасности)	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках спортивных и подвижных игр.
<i>Раздел: «Подвижные игры» - 20 часов</i>			
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Ознакомление с теоретическими сведениями. Изучение элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Баскетбол –изучение техники ловли и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Где твоё место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др. Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др. Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого назвали, тот и ловит» и др.
30	Бросок мяча от груди на месте. Игра «Мяч соседу»	1	
31	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Удочка»	1	
32	Ведение баскетбольного мяча основной рукой.	1	
33	Ведение баскетбольного мяча двумя руками	1	
34	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	
35	Броски мяча в цель	1	
36	Передача мяча друг другу. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	
37	Эстафета с элементами баскетбола	1	
38	Перемещение с мячом приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед)	1	
39	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1	
40	Прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.	1	
41	Набивание теннисного мяча на ракетке (внешней и внутренней стороной); учебная игра.	1	

42	Жонглирование теннисного мяча на ракетке.	1	
43	Равновесие мяча на ракетке	1	
44	Подвижные игры «Попади в обруч»,	1	
45	Подвижные игры «Метко в цель»	1	
46	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель»,	1	
47	Игры с бросанием, ловлей, метанием:	1	
48	Игры с бросанием «Выбивной»	1	
<u>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</u>			
49	Правила утренней гигиены и их значение для человек. Правила ТБ на уроках физической культуры.	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках
<u>Раздел: «Подвижные игры» - 10 часов</u>			
50	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	Изучение элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Баскетбол –изучение техники ловли и передача мяча двумя руками от груди. Настольный теннис – набивание теннисного мяча, удерживание равновесия мяча на ракетке. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Где твоё место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др. Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др. Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого называли, тот и ловит» и др.
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	
52	Игры с бегом и прыжками «Где твоё место?»	1	
53	Игры с бегом и прыжками «Слушай сигнал»	1	
54	Игры с бегом и прыжками «Весёлая эстафета»	1	
55	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Пустое место»	1	
56	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Перестрелка»	1	
57	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель»,	1	
58	Эстафета с элементами спортивных игр.	1	
59	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
<u>Раздел: «Гимнастика» - 19 часов</u>			
60	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики	1	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение упражнения со скакалкой; выполнение бега с высоким подниманием бедра, на месте до 1мин. Выполнение стойки «Мост» из положения стоя с помощью. Упражнения в равновесии: Выполнение ходьбы на носках в ускоренном
61	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге.	1	
62	Повороты направо, налево, кругом	1	
63	Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».	1	
64	Упражнения для мышц шеи	1	

65	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1	темпе. Хождение по гимнастическому бревну. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. Выполнение упражнений для мышц ног, поднимание на носки. Выполнение сгибания и разгибания ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.
66	Упражнения для мышц ног	1	
67	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
68	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
69	Перекаты	1	
70	Перекаты в группировке.	1	
71	Упражнения для развития гибкости.	1	
72	Упражнения на равновесие	1	
73	Ходьба по начерченному коридору шириной 20см	1	
74	Стойка на носках Ходьба по доске, положенной на пол.	1	
75	Ходьба по гимнастической скамейке	1	
76	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	
77	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	1	
78	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
79	Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках лёгкой атлетики.
<i>Раздел: «Легкая атлетика» - 23 часа</i>			
80	Строевые упражнения, сочетание разновидностей ходьбы.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом. Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы.
81	Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».	1	
82	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы	1	
83	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут.	1	
84	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1	
85	Челночный бег 3х5м.	1	
86	Челночный бег 5х5м.	1	
87	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие.	1	
88	Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра « Удочка».	1	
89	Прыжки в длину с разбега	1	

90	Прыжки в длину с места	1	Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Исполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. Бросание и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
91	Прыжки через короткую скакалку.	1	
92	Метание .Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
93	Развитие мелкой моторики. Игра « Кто дальше бросит».	1	
94	Броски мяча двумя руками от груди в руки учителю;	1	
95	Ловля мяча без отскока от пола	1	
96	Сбивание предметов большим (малым) мячом	1	
97	Метание малого мяча в цель.	1	
98	Метание малого мяча на дальность.	1	
99	Метание большого мяча в цель.	1	
100	Метание большого мяча на дальность.	1	
101	Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета»,	1	
102	Легкоатлетическая эстафета.	1	
<i>Итого за год: 102 ч.</i>			

## 4 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках лёгкой атлетики.
<i>Раздел: «Легкая атлетика» - 26 часов</i>			
2	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в
3	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1	
4	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	
5	Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	1	
6	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и	1	

	внешнем своде стопы.		чередовании с бегом.	
7	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Исполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. Бросание и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	
8	Ходьба в чередовании с бегом.	1		
9	Перебежки группами и по одному	1		
10	Медленный бег с сохранением правильной осанки,	1		
11	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1		
12	Чередование бега и ходьбы	1		
13	Равномерный бег	1		
14	Бег с изменением направления	1		
15	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1		
16	Бег 15м с высокого старта	1		
17	Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин.	1		
18	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1		
19	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	1		
20	Прыжки с ноги на ногу	1		
21	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1		
22	Прыжки в длину с места.	1		
23	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1		
24	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1		
25	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1		
26	Броски и ловля волейбольных мячей.	1		
27	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1		
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>				
28	Чистота зала, снарядов (техника безопасности)	1		Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках спортивных и подвижных игр.
<i>Раздел: «Подвижные игры» - 20 часов</i>				
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		Ознакомление с теоретическими сведениями.
30	Бросок мяча от груди на месте. Игра «Мяч соседу»	1		Изучение элементарных сведений о правилах игр и

31	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Удочка»	1	поведении во время игр. Баскетбол –изучение техники ловли и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Где твоё место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др. Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др. Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого назвали, тот и ловит» и др.
32	Ведение баскетбольного мяча основной рукой.	1	
33	Ведение баскетбольного мяча двумя руками	1	
34	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	
35	Броски мяча в цель	1	
36	Передача мяча друг другу. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	
37	Эстафета с элементами баскетбола	1	
38	Перемещение с мячом приставными шагами (бок, лицом и спиной вперед)	1	
39	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1	
40	Прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.	1	
41	Набивание теннисного мяча на ракетке (внешней и внутренней стороной); учебная игра.	1	
42	Жонглирование теннисного мяча на ракетке.	1	
43	Равновесие мяча на ракетке	1	
44	Подвижные игры «Попади в обруч»,	1	
45	Подвижные игры «Метко в цель»	1	
46	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель»,	1	
47	Игры с бросанием, ловлей, метанием:	1	
48	Игры с бросанием «Выбивной»	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
49	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила ТБ на уроках физической культуры	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках
<i>Раздел: «Подвижные игры» - 10 часов</i>			
50	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	Изучение элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Баскетбол –изучение техники ловли и передача мяча двумя руками от груди. Настольный теннис – набивание теннисного мяча, удерживание равновесия мяча на ракетке. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Где твоё место?»
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	
52	Игры с бегом и прыжками «Где твоё место?»	1	
53	Игры с бегом и прыжками «Слушай сигнал»	1	
54	Игры с бегом и прыжками «Весёлая эстафета»	1	
55	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Пустое место»	1	
56	Игры с бросанием, ловлей, метанием:	1	

	«Перестрелка»		«Слушай сигнал», «Удочка»
57	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель»,	1	«Волк во рву» и др.
58	Эстафета с элементами спортивных игр.	1	Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др.
59	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого назвали, тот и ловит» и др.
<i>Раздел: «Гимнастика» - 19 часов</i>			
60	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики	1	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.
61	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге.	1	Выполнение упражнения со скакалкой; выполнение бега с высоким подниманием бедра, на месте до 1 мин. Выполнение стойки «Мост» из положения стоя с помощью. Упражнения в равновесии: Выполнение ходьбы на носках в ускоренном темпе. Хождение по гимнастическому бревну.
62	Повороты направо, налево, кругом	1	Прохождение гимнастической полосы препятствий.
63	Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».	1	Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.
64	Упражнения для мышц шеи	1	Выполнение упражнений для мышц ног, поднимание на носки. Выполнение сгибания и разгибания ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.
65	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1	
66	Упражнения для мышц ног	1	
67	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
68	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
69	Перекаты	1	
70	Перекаты в группировке.	1	
71	Упражнения для развития гибкости.	1	
72	Упражнения на равновесие	1	
73	Ходьба по начерченному коридору шириной 20см	1	
74	Стойка на носках Ходьба по доске, положенной на пол.	1	
75	Ходьба по гимнастической скамейке	1	
76	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	
77	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	1	
78	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	
<i>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</i>			
79	Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	Теоретические сведения. Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках ФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках лёгкой атлетики.
<i>Раздел: «Легкая атлетика» - 23 часа</i>			

80	Строевые упражнения, сочетание разновидностей ходьбы.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом. Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Исполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. Бросание и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
81	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой».	1	
82	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы	1	
83	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут.	1	
84	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1	
85	Челночный бег 3х5м.	1	
86	Челночный бег 5х5м.	1	
87	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие.	1	
88	Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра «Удочка».	1	
89	Прыжки в длину с разбега	1	
90	Прыжки в длину с места	1	
91	Прыжки через короткую скакалку.	1	
92	Метание. Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
93	Развитие мелкой моторики. Игра «Кто дальше бросит».	1	
94	Броски мяча двумя руками от груди в руки учителю;	1	
95	Ловля мяча без отскока от пола	1	
96	Сбивание предметов большим (малым) мячом	1	
97	Метание малого мяча в цель.	1	
98	Метание малого мяча на дальность.	1	
99	Метание большого мяча в цель.	1	
100	Метание большого мяча на дальность.	1	
101	Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета»,	1	
102	Легкоатлетическая эстафета.	1	
<i>Итого за год: 102 ч.</i>			

### 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

В соответствии с требованиями образовательная организация имеет крытое и открытое спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. Оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям.

Оборудование спортивного зала для освоения программы: гимнастическая стенка, гимнастические скамейки разной высоты, канат, обручи разного диаметра, гимнастические маты, мячи разного диаметра, гантели, мячи теннисные, гимнастические палки, скакалки, набивные мешочки, набора для подвижных игр и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе .

Список учебно-методической литературы:

-Сборник материалов III краевой научно-практической конференции «Современные образовательные технологии в организации учебно-воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья». – Краснодар: ККИДППО, 2013,-336 с.

- Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие/ Под ред.проф. С.П. Евсеева. – СПб.: Галяя принт, 2012. – 256 с.

- Введение в физическую терапию: реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы. Изд. 2-е./ Е.В. Клочкова. – М.: Теревинф, 2018. – 288с

Согласовано  
Протокол заседания  
Методического объединения  
От «» августа г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Шишова Е.Д.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Плетнева Г.В.