

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат»

Принята на педагогическом совете
МБОУ С(К)ШИ
от 29.05.2026 г. № 6

Утверждена
приказом по МБОУ С(К)ШИ
от 29.05.2026 № 86

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для 1 дополнительного, 1-4 классов

Учитель: Максимова Е.В.

Красновишерск 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 подготовительного, 1-4 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1), разработана на основе:

приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО);

приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО).

Цели рабочей программы по физической культуре

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями с интеллекта (далее ФАООП) в качестве **цели изучения адаптивной физической культуры в(I¹) I–IV классах** определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с нарушениями интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию*. Соответственно, **задачами** выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. 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.

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

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

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

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

Рабочая программа **воспитания** реализуется через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через решение проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды. Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с интеллектуальными нарушениями (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика адаптивной физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место 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 интеллектуальными нарушениями (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.

Место адаптивной физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (интеллектуальными нарушениями) (I¹) I–IV классы АООП для 1 подготовительного, 1 класса предусмотрено 99 часов в год, для 2,3,4 класса – 102 часа в год.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 1 подготовительном классе

Раздел	Кол-во часов 1 подготов., 1класс	Кол-во часов 2 класс	Кол-во часов 3 класс	Кол-во часов 4 класс
Основы знаний	4	4	4	4
Гимнастика	20	12	12	12
Легкая атлетика	37	20	20	20
Лыжная подготовка	26	40	40	40
Подвижные игры	12	26	26	26
Общее количество часов	99	102	102	102

Рабочая программа по адаптивной физической культуре 1 подготовительный, 1 класс (1 вариант)

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры 1 подготовительный, 1 класс

Личностные результаты:

- положительное отношение к школе, к урокам физической культуры;
- доброжелательное отношение к обучающимся, сочувствие, сопереживание, отзывчивость и др.;
- первоначальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной учебной деятельности на уроке;
- умение проговаривать вслух последовательность производимых действий, опираясь на вопросы педагогического работника;
- оценка совместно с педагогическим работником результатов своих действий и действий обучающихся;
- умение слушать указания и инструкции педагогического работника, решая познавательную задачу;

- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
- слушать собеседника и понимать речь других;
- оформлять свои мысли в устной форме на уровне предложения (нескольких предложений);
- принимать участие в диалоге;
- принимать участие в работе парами и группами;
- оценивать собственное поведение и поведение окружающих, использовать в общении правила вежливости;
- называть свое имя, фамилию, имена и фамилии родителей, свой адрес.

Предметные результаты, 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.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней 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.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по адаптивной физической культуре:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры по программе 3 класса;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах, соревнованиях;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя, самостоятельно;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия.

Личностные БУД:

- формирование элементарного положительного отношения к урокам;
- элементарного интереса к физической деятельности;
- выполнение учебных заданий, поручений, договоренностей с помощью педагогического работника и самостоятельно;
- формирование первоначальных знаний о безопасности и здоровом образе жизни.

Регулятивные БУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные БУД:

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

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Основное содержание обучения 1подготовительный, 1 класс

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

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

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

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

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

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

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1подготовительный, 1 класс

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
---------	------	---------------------	-------------------

1 четверть 27 уроков

Раздел программы основы знаний – 1 час

1	1.Сообщение теоретических сведений. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов.	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». Тестирование.
---	---	--	--

Раздел программы легкая атлетика -26 часов

2	2.Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
3	3.Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» Повторение. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».
4	4.Ходьба и бег в колонне в различных направлениях.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»

5	5.Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
6	6.Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу с преодолением препятствий.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
7	7.Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу, перебежки.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8	8.Непрерывный бег с изменением темпа. Комплекс ОРУ с хлопками.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
9	9.Непрерывный бег с изменением темпа. Коррекционная	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс

	игра «Передача обручей по кругу».	игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
10	10.Непрерывный бег с изменением темпа, с подлезанием под дугами.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугами. Разучивание. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» Повторение. Бег с преодолением препятствий
11	11.Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
12	12.Прыжки на двух ногах из глубокого приседа на маты h- 20 см.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»
13	13.Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом с приседанием.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.
14	14.Подпрыгивание вверх	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета

		точности движений.	Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.
15	15.Подпрыгивание вверх с разбега.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя ног на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
16	16.Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.
17	17.Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
18	18.Прыжки с высоты с мягким приземлением. Комплекс ОРУ с набивными мешочками.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19	19.Прыжки с	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе.

	высоты с мягким приземлением. Коррекционная игра «Повтори движение».	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение». Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.
20	20.Метание с места в горизонтальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.
21	21.Метание с места в горизонтальную цель. Ходьба в полуприседе.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.
22	22.Метание с места мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23	23.Метание с места в горизонтальную цель с увеличением	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная	Подводящие упражнения. Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного

	расстояния до цели.	игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	расстояния. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»
24	24.Метание с места в вертикальную цель. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой
25	25.Метание с места в вертикальную цель. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
26	26.Метание мяча сидя из-за головы	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Метание мяча сидя из-за головы двумя руками Разучивание. Метание набивного мяча сидя из-за головы двумя руками Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.
27	27.Метание мяча сидя из-за головы. Ходьба и бег змейкой.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча и.п. стоя, двумя руками. Разучивание. Метание набивного мяча и.п. стоя. Повторение. Метание набивного мяча сидя из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».

2 четверть 21 урок

Раздел программы основы знаний – 1 час

1/28	28.Сообщение теоретических сведений. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Беседа. Разучивание. Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча и.п. стоя.
Раздел программы гимнастика – 20 час			
2/29	29.Коррекция нарушений здоровья. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
3/30	30.Коррекция нарушений здоровья. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки.
4/31	31.Коррекция нарушений здоровья. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
5/32	32.Ползание по гимнастической скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на

		деятельности	четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
6/33	33.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двух рук с помощью учителя.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двух рук с помощью учителя. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
7/34	34.Ползание по гимнастической скамейке. Коррекционная игра «Два мороза».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой руки с помощью учителя. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками
8/35	35.Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
9/36	36.Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью. Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.

			Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
10/37	37.Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.
11/38	38.Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»
12/39	39.Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке, выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.
13/40	40.Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой,

			перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
14/41	41. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
15/42	42. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
16/43	43. Упражнения в равновесии. Коррекционная игра «Колокольчик».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.
17/44	44. Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
18/45	45. Лазание по гимнастической	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние

	стенке одноименным способом с помощью.	способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
19/46	46.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.
20/47	47.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».
21/48	48.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»
3 четверть 27 уроков			

Раздел программы основы знаний – 1 час			
1/49	49.Сообщение теоретических сведений. Оборудование и лыжный инвентарь.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и лыжный инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
Раздел программы лыжная подготовка – 26 часов			
2/50	50.Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук Подготовка спортивной формы к занятиям на лыжах, переодевание.	Разучивание. Подготовка к уроку лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
3/51	51.Предупреждение травм и обморожений. Лыжный инвентарь, выбор лыж.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук Переноска лыж.	Разучивание. Предупреждение травматизма и обморожений. Лыжный инвентарь, выбор лыж. Повторение. Подготовка к уроку лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника.
4/52	52.Выполнение строевых команд с лыжами. Надевание лыж. Проверка умений.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Подбор, укладка, переноска лыж в спортивном зале. Разучивание. Выполнение строевых команд с лыжами. Надевание лыж. Повторение. Предупреждение травматизма и обморожений. Лыжный инвентарь, выбор лыж.
5/53	53.Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Чистка лыж после катания.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Чистка лыж после катания. Повторение. Выполнение строевых команд с лыжами. Надевание лыж.
6/54	54.Ступающий шаг. Игра на лыжах	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование	Разучивание. Ступающий шаг. Игра на лыжах «Подними рукавичку».

	«Подними рукавичку».	пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Повторение. Понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Чистка лыж после катания.
7/55	55.Скользкий шаг. Игра на лыжах «Объехать стойку».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Прокаты на одной лыже, толкаясь ногой без лыжи. Разучивание. Скользящий шаг. Игра на лыжах «Объехать стойку». Повторение. Ступающий шаг. Игра на лыжах «Подними рукавичку».
8/56	56.Правильное выполнение попеременного двухшажного хода. Махи руками в такт движения на лыжах.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Махи руками в такт движения на лыжах. Разучивание. Попеременный двухшажный ход Повторение. Скользящий шаг. Игра на лыжах «Объехать стойку».
9/57	57.Виды подъемов и спусков на пологих склонах. Передвижение на лыжах по учебному кругу.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Выполнение техники подъемов на ровной поверхности. Разучивание. Виды подъемов и спусков на пологих склонах. Передвижение на лыжах по учебному кругу Повторение. Попеременный двухшажный ход
10/58	58.Спуски с пологих гор. Игры на лыжах.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Стойки спуска на ровной поверхности. Разучивание. Спуски с пологих гор. Игры на лыжах. Повторение. Виды подъемов и спусков на пологих склонах. Передвижение на лыжах по учебному кругу
11/59	59.Повороты на месте вокруг носка. Передвижение на лыжах на скорость.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Повороты на месте вокруг носка. Передвижение на лыжах на скорость. Повторение. Спуски с пологих гор. Игры на лыжах.
12/60	60.Торможение.	Развитие скоростных и координационных	Разучивание. Торможение. Передвижение на лыжах.

	Передвижение на лыжах.	способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Повторение. Повороты на месте вокруг носка. Передвижение на лыжах на скорость.
13/61	61.Передвижение на лыжах. Игра на лыжах «Скорее догони!».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Ускорения на лыжах по прямой. Разучивание. Передвижение на лыжах. Игра на лыжах «Скорее догони!». Повторение. Торможение. Передвижение на лыжах.
14/62	62.Повороты на месте вокруг пятки. Передвижение на лыжах.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Повороты на месте вокруг пятки. Передвижение на лыжах. Повторение. Передвижение на лыжах. Игра на лыжах «Скорее догони!».
15/63	63.Скользящий шаг с палками. Игра на лыжах «Объехать стойку».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Выпады на лыжах на обе ноги. Разучивание. Скользящий шаг с палками. Игра на лыжах «Объехать стойку». Повторение. Повороты на месте вокруг пятки. Передвижение на лыжах.
16/64	64.Повороты на 90 градусов в движении. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Повороты на 90 градусов в движении. Ходьба на лыжах на согнутых ногах. Повторение. Скользящий шаг с палками. Игра на лыжах «Объехать стойку».
17/65	65.Приставной шаг на лыжах, перешагивание через палки, положенные на снегу в метре друг от друга.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Приставной шаг на лыжах, перешагивание через палки, положенные на снегу в метре друг от друга. Повторение. Повороты на 90 градусов в движении. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.

18/66	66.Стойки спуска (основная, высокая) на ровном месте, пологом склоне.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Стойки спуска, стоя на месте. Разучивание. Стойки спуска (основная, высокая) на ровном месте, пологом склоне. Повторение. Приставной шаг на лыжах, перешагивание через палки, положенные на снегу в метре друг от друга.
19/67	67.Преодоление препятствий на лыжах (обойти стойку, пройти в ворота, перешагнуть через палку).	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Высокое поднимание колен с лыжами на ногах. Разучивание. Преодоление препятствий на лыжах (обойти стойку, пройти в ворота, перешагнуть через палку). Повторение. Стойки спуска (основная, высокая) на ровном месте, пологом склоне.
20/68	68.Перенос веса тяжести с одной лыжи на другую (прыжки на лыжах с ноги на ногу).	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Упражнение самокат. Разучивание. Перенос веса тяжести с одной лыжи на другую (прыжки на лыжах с ноги на ногу). Повторение. Преодоление препятствий на лыжах (обойти стойку, пройти в ворота, перешагнуть через палку).
21/69	69.Игры на лыжах «Объехать стойку», «Скорее догони!», «Подними рукавичку».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Разучивание. Игры на лыжах «Объехать стойку», «Скорее догони!», «Подними рукавичку». Повторение. Перенос веса тяжести с одной лыжи на другую (прыжки на лыжах с ноги на ногу).
22/70	70.Стойки спуска (основная, высокая) на ровном месте.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Разучивание. Стойки спуска (основная, высокая) на ровном месте. Повторение. Игры на лыжах «Объехать стойку», «Скорее догони!», «Подними рукавичку».
23/71	71.Стойки спуска (основная, высокая) на ровном месте,	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров	Разучивание. Стойки спуска (основная, высокая) на ровном месте, пологом склоне. Повторение. Стойки спуска (основная, высокая) на

	пологом склоне.	движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	ровном месте.
24/72	72.Преодоление препятствий на лыжах (обойти стойку, пройти в ворота, перешагнуть через палку).	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Высокое поднимание колен. Разучивание. Преодоление препятствий на лыжах (обойти стойку, пройти в ворота, перешагнуть через палку). Повторение. Стойки спуска (основная, высокая) на ровном месте, пологом склоне.
25/73	73.Скольльзящий шаг с палками. Игра на лыжах «Объехать стойку».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Скользящий шаг с палками. Игра на лыжах «Объехать стойку». Повторение. Преодоление препятствий на лыжах (обойти стойку, пройти в ворота, перешагнуть через палку).
26/74	74.Свободное катание по учебному кругу.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Разучивание. Свободное катание по учебному кругу. Повторение. Скользящий шаг с палками. Игра на лыжах «Объехать стойку».
27/75	75.Игры на лыжах «Объехать стойку», «Скорее догони!», «Подними рукавичку».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Разучивание. Игры на лыжах «Объехать стойку», «Скорее догони!», «Подними рукавичку». Повторение. Свободное катание по учебному кругу.

4 четверть 24 урока

Раздел программы основы знаний – 1 час

1/76	76.Сообщение теоретических сведений. Значение физических упражнений, питания и	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».
------	--	---	--

	закаливания в жизни человека.		
Раздел программы подвижные игры – 12 часов			
2/77	77.Подвижные игры с бегом.	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»
3/78	78.Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра «Паровозик»	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»
4/79	79.Подвижные игры с прыжками. Игра «Волк во рву»	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»
5/80	80.Подвижные игры с прыжками. Коррекционная игра «Перебежки в парах»	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»
6/81	81.«Школа мяча» Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
7/82	82.«Школа мяча» Игра «Охотники и утки».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и утки». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».

8/83	83.«Школа мяча» Коррекционная игра «Части тела»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».
9/84	84.«Школа мяча» Броски мяча снизу двумя руками о стену.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».
10/85	85.«Школа мяча» Подбрасывание мяча вверх с хлопком.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.
11/86	86.«Школа мяча» Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»
12/87	87.«Школа мяча» Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в ворота. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»

13/88	88.«Школа мяча» Пас правой, левой ногой в парах.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в ворота. Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»
Раздел программы легкая атлетика – 11 часов			
14/89	89.Медленный бег. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Подводящие упражнения. Быстрая ходьба держась за канат. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.
15/90	90.Медленный бег. Коррекционная игра «Бабочки».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
16/91	91.Медленный бег. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.
17/92	92.чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
18/93	93.Чередование бега и ходьбы на расстоянии по сигналу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»

19/94	94.Чередование бега и ходьбы на расстоянии по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»
20/95	95.Быстрый бег. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.
21/96	96.Быстрый бег по команде. Челночный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
22/97	97.Быстрый бег на короткую дистанцию в парах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах. Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
23/98	98.Метание с места на дальность. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.
24/99	99.Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подводящие упражнения. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.

	Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.	Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Тестирование.
--	--	---	--

Рабочая программа по физической культуре 2 класс (1 вариант)

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры 2 класс

Базовые учебные действия.

Личностные БУД:

- формирование элементарного положительного отношения к урокам;
- элементарного интереса к физкультурной деятельности;
- выполнение учебных заданий, поручений, договоренностей с помощью педагогического работника и самостоятельно;
- формирование первоначальных знаний о безопасности и здоровом образе жизни.

Регулятивные БУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные БУД:

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

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

-договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры по программе 2 класса;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Основное содержание обучения 2 класс

Основы знаний. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы

утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические упражнения. Например: стойка на лопатках, мост из положения, лежа на спине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастика с основами акробатики. На материале гимнастики с основами акробатики *развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; повороты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; повороты на месте налево и направо по командам; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Акробатические упражнения*: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с

нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. На материале легкой атлетики *развитие координации*: бег с изменяющимся направлением; бег короткими отрезками из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжная подготовка. Уроки лыжной подготовки это передвижения на лыжах. Как обязательные занятия при температуре не ниже 12 (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. На материале лыжных гонок *развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игры «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале спортивных игр: *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, ловля мяча на месте и в движении

(низко летящего и летящего на уровне головы); броски мяча двумя руками, стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); «Брось — поймай», «Бросок в небо». *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, «Охотники и утки».

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) мониторинг двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 метров, прыжка в длину с места, метанию на дальность. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ **2 КЛАСС 27 уроков**

№	Дата	Тема урока	Часы
1		Вводный урок. Бег, беговые упражнения.	1
2		Прыжок в длину с места.	1
3		Дыхательная гимнастика. Игры.	1
4		Низкий, высокий старт. Игры.	1
5		Строевые упражнения. Игра «Кто быстрее!».	1
6		Подвижные игры с мячом.	1
7		Ходьба с изменением скорости, спиной вперед, бег 2 мин., прыжки	1
8		Игры. Метание теннисного мяча.	1
9		Упражнения со скакалками. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
10		Упражнения с мячом. Зачет по прыжку в длину с места.	1
11		Разминка. Спортивные эстафеты.	1
12		Висы на перекладине. Игра «Перебрось через сетку».	1
13		Прыжки с двух ног в сторону, в глубину.	1
14		Бег короткими отрезками на скорость.	1
15		Знакомство и выполнение комплекса утренней гимнастики.	1
16		Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
17		Правила поведения и безопасности при занятиях в спортивном зале. Бег.	1
18		Строевые упражнения. Повороты на месте, маршировка.	1
19		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Городки».	1
20		Упражнения в положении сидя, лежа на матах. Игры.	1
21		Ходьба, бег с разными положениями рук.	1
22		Ползание и лазание по скамейке, по доске, по бревну.	1
23		Упражнения с мячами. Игра «Мой веселый звонкий мяч».	1

24		Разминка. Урок подвижных игр.	1
25		Висы на перекладине с различными положениями ног.	1
26		Бег на скорость. Игры с бегом «Будь первым», «Пустое место».	1
27		Упражнения на низком бревне с предметами и без.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

2 КЛАСС 21 урок

№	Дата	Тема урока	Часы
1/28		Разные виды ходьбы. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры с мячом.	1
2/29		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» Игры.	1
3/30		Упражнения на равновесие, координацию на бревне.	1
4/31		Бег. Беговые упражнения.	1
5/32		Упражнения с гимнастическими палками при ходьбе.	1
6/33		Медленный, быстрый бег, приставными шагами правым (левым) боком.	1
7/34		Антистрессовая пластическая гимнастика	1
8/35		Вводное занятие по лыжной подготовке.	1
9/36		Л/п. Ходьба на месте с поднятием носков лыж, повороты.	1
10/37		Л/п. Ходьба приставным, ступающим шагом.	1
11/38		Л/п. Ходьба скользящим шагом.	1
12/39		Л/п. Игра «Подъём в гору»	1
13/40		Л/п. Катание с пологих горок. Игра на лыжах «Сумей догнать».	1
14/41		Л/п. Зачет по технике преодоления подъемов и спусков.	1
15/42		Л/п. Ходьба скользящим шагом без палок.	1
16/43		Л/п. Игра «Подъём в гору».	1
17/44		Л/п. Ходьба скользящим шагом.	1
18/45		Л/п. Катание с пологих горок. Игра «Проехать в ворота»	1
19/46		Л/п. Ходьба скользящим шагом с палками.	1
20/47		Л/п. Игра «Сумей догнать»	1
21/48		Свободное катание.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

2 КЛАСС 30 уроков

№	Дат	Тема урока	Часы
1		Вводный урок. Построения с лыжами в руках, укладка лыж на снег, надевание креплений.	1
2		Л/п. Скользящий шаг без палок до 500 м. Повороты на месте переступанием	1

3	Л/п. Техника скользящего шага с палками, 1000 м	1
4	Л/п. Техника подъема «лесенкой», «елочкой» с палками.	1
5	Л/п. Косой подъем на склон ступающим шагом.	1
6	Л/п. Переменное движение с ускорениями.	1
7	Л/п. Игра на лыжах «Скорее с горки!»	1
8	Л/п. Бег короткими отрезками на лыжах на скорость.	1
9	Л/п. Спуски по прямой в разных стойках.	1
10	Л/п. Равномерное передвижение на лыжах до 1000 м.	1
11	Л/п. Спуски с поворотами направо (налево).	1
12	Л/п. Преодоление пологих спусков и подъемов, ускорения.	1
13	Л/п. Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
14	Л/п. Стойки спуска. Подвижные игры на лыжах.	1
15	Л/п. Подъемы «лесенкой», «елочкой».	1
16	Л/п. Равномерное передвижение по учебному кругу скользящим шагом.	1
17	Л/п. Косой подъем на склон скользящим шагом.	1
18	Л/п. Попеременный двухшажный ход без палок.	1
19	Л/п. Попеременный двухшажный ход с палками.	1
20	Л/п. Игра на лыжах «Скорее с горки!».	1
21	Л/п. Переменное движение на лыжах с ускорениями.	1
22	Л/п. Равномерное передвижение на лыжах до 1000 м.	1
23	Л/п. Игра на лыжах «Сумей догнать!»	1
24	Л/п. Разминка. Спортивные эстафеты на лыжах .	1
25	Л/п. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
26	Л/п. Переменное передвижение с ускорениями 3х 20м.	1
27	Л/п. Прокат на одной лыже. Игра «Кто дольше прокатится».	1
28	Л/п. Зачет умений по технике подъемов и спусков.	1
29	Л/п. Игры «Встречная эстафета».	1
30	Л/п. Игра «Проехать в ворота».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ

2 КЛАСС 24 урока

№	Дат	Тема урока	Часы
1		Прогулка в городском парке.	1
2		Катание на ледянках с гор.	1

	Техника безопасности.	
3	Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
4	Упражнения на развитие осанки.	1
5	Строевые упр-я: построение в шеренгу. Игра «Становись - разойдись»	1
6	Прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега.	1
7	Различные виды ходьбы, медленный бег 2 мин. Упражнения с мячом.	1
8	Упражнения в положениях сидя, лежа.	1
9	Элементы дыхательной гимнастики в разных исходных положениях.	1
11	Прыжки в высоту. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
12	Броски мяча (захват и выпуск мяча, броски из-за головы).	1
13	Зачет по технике выполнения прыжка с места на двух ногах.	1
14	Зачет по технике броска мяча из-за головы.	1
15	Ходьба с изменением скорости, бег 2 мин.	1
16	Бег на короткую дистанцию. Игра «Кто быстрее».	1
17	Бег с высокого, низкого старта. Игра «Горелки».	1
18	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	1
19	Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед)	1
20	Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.	1
21	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1
22	Подвижные игры с прыжками	1
23	Лазание по гимнастической стенке	1
24	Ходьба и бег в колонне.	1

Рабочая программа по физической культуре 3 класс (1 вариант)

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры 3 класс

Базовые учебные действия.

Личностные БУД:

- формирование элементарного положительного отношения к урокам;
- элементарного интереса к физкультурной деятельности;
- выполнение учебных заданий, поручений, договоренностей с помощью педагогического работника и самостоятельно;
- формирование первоначальных знаний о безопасности и здоровом образе жизни.

Регулятивные БУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
-соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные БУД:

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

Коммуникативные БУД:

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

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры по программе 3 класса;

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

Основное содержание обучения 3 класс

Основы знаний. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические упражнения. Например: стойка на лопатках, мост из положения, лежа на спине, кувырок вперед в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастика с основами акробатики. На материале гимнастики с основами акробатики *развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; повороты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних

звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной; повороты на месте налево и направо по командам; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Акробатические упражнения*: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. На материале легкой атлетики *развитие координации*: бег с изменяющимся направлением; бег короткими отрезками из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных

исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжная подготовка. Уроки лыжной подготовки это передвижения на лыжах. Как обязательные занятия при температуре не ниже 12 (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. На материале лыжных гонок *развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игры «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале спортивных игр: *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); броски мяча двумя руками, стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); «Брось — поймай», «Бросок в небо». *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, «Охотники и утки».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ **3 КЛАСС 27 уроков**

№	Дата	Тема урока	Часы
1		Вводный урок. Бег, беговые упражнения.	1
2		Прыжки в длину с места.	1
3		Беговые упражнения. Подвижные игры.	1
4		Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
5		Ходьба с изменением скорости, спиной вперед, бег 2 мин., прыжки.	1
6		Метание теннисного мяча. Игра «Точно в цель».	1

7	Дыхательная гимнастика. Игры. Зачет по прыжку в длину с места.	1
8	Разминка. Спортивные эстафеты.	1
9	Метание мяча на дальность пр., левой рукой в вертикал., горизонтальную цель.	1
10	Бег короткими отрезками на скорость, низкий старт. Зачет по метанию мяча.	1
11	Разминка. Спортивные эстафеты с предметами.	1
12	Висы на перекладине. Игра «Охотники и утки».	1
13	Прыжки с двух ног в сторону, в глубину.	1
14	Знакомство и выполнение комплекса утренней гимнастики.	1
15	Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
16	Правила поведения и безопасности при занятиях в спортивном зале. Упражнения для осанки.	1
17	Упражнения с гимнастическими палками.	1
18	Упражнения с мячами. Игра «Бросок через сетку».	1
19	Упражнения в положении сидя, лежа на матах. Игра «Пустое место».	1
20	Упражнения с мячом. Упражнения для развития мышц кистей рук, пальцев.	1
21	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг, в колонну в разных частях зала.	1
22	Опорные прыжки. Игра «Салки на болоте».	1
23	Ползание и лазание по скамейке, по доске, по бревну.	1
24	Разминка. Урок подвижных игр.	1
25	Висы на перекладине с различными положениями ног.	1
26	Бег на скорость. Игры с бегом «Будь первым», «Пустое место».	1
27	Упражнения на низком бревне с предметами и без.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

3 КЛАСС 21 урок

№	Д а	Тема урока	Часы
1/28		Разные виды ходьбы. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры с мячом.	1
2/29		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» Игры.	1
3/30		Упражнения на равновесие, координацию на бревне.	1
4/31		Бег. Беговые упражнения.	1
5/32		Упражнения с гимнастическими палками при ходьбе.	1
6/33		Медленный, быстрый бег, приставными шагами правым (левым) боком.	1
7/34		Антистрессовая пластическая гимнастика	1
8/35		Вводное занятие по лыжной подготовке.	1
9/36		Л/п. Ходьба на месте с поднятием носков лыж, повороты.	1
10/37		Л/п. Ходьба приставным, ступающим шагом.	1

11/38	Л/п. Ходьба скользящим шагом.	1
12/39	Л/п. Игра «Подъём в гору»	1
13/40	Л/п. Катание с пологих горок. Игра на лыжах «Сумей догнать».	1
14/41	Л/п. Зачет по технике преодоления подъемов и спусков.	1
15/42	Л/п. Ходьба скользящим шагом без палок.	1
16/43	Л/п. Игра «Подъём в гору».	1
17/44	Л/п. Ходьба скользящим шагом.	1
18/45	Л/п. Катание с пологих горок. Игра «Проехать в ворота»	1
19/46	Л/п. Ходьба скользящим шагом с палками.	1
20/47	Л/п. Игра «Сумей догнать»	1
21/48	Л/п. Свободное катание.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

3 КЛАСС 30 уроков

№	Дат	Тема урока	Часы
1		Вводный урок. Построения с лыжами в руках, укладка лыж на снег, надевание креплений.	1
2		Л/п. Скользящий шаг без палок до 500 м. Повороты на месте переступанием	1
3		Л/п. Техника скользящего шага с палками, 1000 м	1
4		Л/п. Техника подъема «лесенкой», «елочкой» с палками.	1
5		Л/п. Косой подъем на склон ступающим шагом.	1
6		Л/п. Переменное движение с ускорениями.	1
7		Л/п. Игра на лыжах «Скорее с горки!»	1
8		Л/п. Бег короткими отрезками на лыжах на скорость.	1
9		Л/п. Спуски по прямой в разных стойках.	1
10		Л/п. Равномерное передвижение на лыжах до 1000 м.	1
11		Л/п. Спуски с поворотами направо (налево).	1
12		Л/п. Преодоление пологих спусков и подъемов, ускорения.	1
13		Л/п. Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
14		Л/п. Стойки спуска. Подвижные игры на лыжах.	1
15		Л/п. Подъемы «лесенкой», «елочкой».	1
16		Л/п. Равномерное передвижение по учебному кругу скользящим шагом.	1
17		Л/п. Косой подъем на склон скользящим шагом.	1
18		Л/п. Попеременный двухшажный ход без палок.	1
19		Л/п. Попеременный двухшажный ход с палками.	1

20		Л/п. Игра на лыжах «Скорее с горки!».	1
21		Л/п. Переменное движение на лыжах с ускорениями.	1
22		Л/п. Равномерное передвижение на лыжах до 1000 м.	1
23		Л/п. Игра на лыжах «Сумей догнать!»	1
24		Л/п. Разминка. Спортивные эстафеты на лыжах .	1
25		Л/п. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
26		Л/п. Переменное передвижение с ускорениями 3х 20м.	1
27		Л/п. Прокат на одной лыже. Игра «Кто дольше прокатится».	1
28		Л/п. Зачет умений по технике подъемов и спусков.	1
29		Л/п. Игры «Встречная эстафета».	1
30		Л/п. Игра «Проехать в ворота».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ

3 КЛАСС 24 урока

№	Д	Тема урока	Часы
1		Прогулка в городском парке.	1
2		Катание на ледянках с гор. Техника безопасности.	1
3		Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
4		Упражнения на развитие осанки.	1
5		Строевые упр-я: построение в шеренгу. Игра «Становись - разойдись»	1
6		Прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега.	1
7		Различные виды ходьбы, медленный бег 2 мин. Упражнения с мячом.	1
8		Упражнения в положениях сидя, лежа.	1
9		Элементы дыхательной гимнастики в разных исходных положениях.	1
10		Прыжки в высоту. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
11		Броски мяча (захват и выпуск мяча, броски из-за головы).	1
12		Зачет по технике выполнения прыжка с места на двух ногах.	1
13		Зачет по технике броска мяча из-за головы.	1
14		Ходьба с изменением скорости, бег 2 мин.	1
15		Бег на короткую дистанцию. Игра «Кто быстрее».	1
16		Бег с высокого, низкого старта. Игра «Горелки».	1
17		Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	1
18		Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед)	1
19		Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.	1

20	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1
21	Прогулка в городском парке.	1
22	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1
23	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
24	Разминка. Спортивные эстафеты.	1

Рабочая программа по физической культуре 4 класс (1 вариант)

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры 4 класс

Базовые учебные действия.

Личностные БУД:

- формирование элементарного положительного отношения к урокам;
- элементарного интереса к физкультурной деятельности;
- выполнение учебных заданий, поручений, договоренностей с помощью педагогического работника и самостоятельно;
- формирование первоначальных знаний о безопасности и здоровом образе жизни.

Регулятивные БУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные БУД:

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

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

-договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення 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.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические упражнения. Например: стойка на лопатках, мост из положения, лежа на спине, кувырок вперед в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастика с основами акробатики. На материале гимнастики с основами акробатики *развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; повороты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через

препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной; повороты на месте налево и направо по командам; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Акробатические упражнения*: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Уметь по окончании 4 класса: Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый— второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. На материале легкой атлетики *развитие координации*: бег с изменяющимся направлением; бег короткими отрезками из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с

максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Уметь по окончании 4 класса: Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5–15 м. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60–70 см), на результат (внимание на технику прыжка). Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора—10–15 м.

Лыжная подготовка. Уроки лыжной подготовки это передвижения на лыжах. Как обязательные занятия при температуре не ниже 12 (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. На материале лыжных гонок *развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Уметь по окончании 4 класса: Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игры «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале спортивных игр: *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, ловля мяча на месте и в

движении (низко летящего и летящего на уровне головы); броски мяча двумя руками, стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); «Брось — поймай», «Бросок в небо». *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, «Охотники и утки».

Игра «Пионербол» 4 класс. Броски мяча через сетку, подача, передача, правила игры.

Уметь по окончании 4 класса: Ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Последовательность и сроки продолжения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, планах на каждую четверть. В зависимости от конкретных региональных климатических условий учителям разрешается изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к учащемуся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. У учителя физической культуры должна быть следующая документация программа, годовой - план график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть. В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов». Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. **В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) мониторинг двигательных возможностей и подготовленности учащихся** по бегу на 30 метров, прыжка в длину с места, метанию на дальность. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

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.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ

4 КЛАСС-27 часов

№	Дата	Тема урока	Часы
1		Вводный урок. Бег, беговые упражнения. Игра «Космонавты».	1
2		Прыжок в длину с места. Игра «Будь первым!».	1
3		Беговые упражнения. Игра «День и ночь».	1

4		Бег. Урок подвижных игр. Висы. Игра «Мы веселые ребята».	1
5		Дыхательная гимнастика. Зачет по прыжку в длину с места.	1
6		Упражнения со скакалками. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
7		Ходьба с изменением скорости, бег 3 мин., прыжковые упражнения.	1
8		Метание мяча на дальность правой, левой рукой в вертикальную, горизонтальную цель.	1
9		Разминка. Спортивные эстафеты.	1
10		Упражнения с гимнастическими палками.	1
11		Бег короткими отрезками на скорость. Зачет по метанию мяча.	1
12		Бросок мяча (снизу, сверху, из-за головы). Игра «Мяч через сетку».	1
13		Упражнения на развитие осанки. Игра «Футбол».	1
14		Знакомство и выполнение комплекса утренней гимнастики.	1
15		Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега. Игра «Пятнашки».	1
16		Правила поведения и безопасности при занятиях в спортивном зале. Упражнения для осанки.	1
17		Упражнения с гимнастическими палками.	1
18		Упражнения в положениях сидя, лежа. Лазанье.	1
19		Упражнения в положениях сидя, лежа на матах.	1
20		Упражнения с флажками. Игра «Пионербол».	1
21		Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг, в колонну в разных частях зала.	1
22		Ползание и лазание по скамейке, по доске, по бревну.	1
23		Упражнения с мячами.	1
24		Разминка. Урок подвижных игр.	1
25		Висы на перекладине с различными положениями ног.	1
26		Бег на скорость. Игры с бегом «Будь первым», «Пустое место».	1
27		Упражнения на низком бревне с предметами и без.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

4 КЛАСС-21 час

№	Да	Тема урока	Часы
1/28		Разные виды ходьбы. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры с мячом.	1
2/29		Выполнение строевых команд. Игра «Становись - разойдись».	1
3/30		Упражнения на равновесие, координацию на бревне.	1
4/31		Бег с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения.	1
5/32		Упражнения с гимнастическими палками при ходьбе.	1
6/33		Медленный, быстрый бег, приставными шагами правым (левым) боком.	1
7/34		Упражнения стрейчинга, самомассаж.	1
8/35		Вводное занятие по лыжной подготовке.	1
9/36		Ходьба на месте с поднятием носков лыж, повороты.	1

10/37		Ходьба приставным, ступающим шагом.	1
11/38		Ходьба скользящим шагом.	1
12/39		Игра «Подъём в гору»	1
13/40		Катание с пологих горок. Игра на лыжах «Сумей догнать».	1
14/41		Зачет по технике преодоления подъемов и спусков.	1
15/42		Ходьба скользящим шагом без палок.	1
16/43		Игра «Подъём в гору».	1
17/44		Ходьба скользящим шагом до 1000м.	1
18/45		Катание с пологих горок. Игра «Проехать в ворота»	1
19/46		Ходьба скользящим шагом с палками до 2000м.	1
20/47		Игра «Сумей догнать»	1
21/48		Свободное катание.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

4 КЛАСС-30 часов

№	Дата	Тема урока	Часы
1/49		Вводный урок. Построения с лыжами в руках, укладка лыж на снег, надевание креплений.	1
2/50		Скользкий шаг без палок до 1000 м. Повороты на месте переступанием	1
3/51		Техника скользящего шага с палками, 1500 м.	1
4/52		Техника подъема «лесенкой», «елочкой» с палками.	1
5/53		Косой подъем на склон ступающим шагом.	1
6/54		Переменное движение с ускорениями.	1
7/55		Игра на лыжах «Скорее с горки!»	1
8/56		Бег короткими отрезками на лыжах на скорость.	1
9/57		Спуски по прямой в разных стойках.	1
10/58		Равномерное передвижение на лыжах до 2000 м.	1
11/59		Спуски с поворотами направо (налево).	1
12/60		Преодоление пологих спусков и подъемов, ускорения.	1
13/61		Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
14/62		Стойки спуска. Подвижные игры на лыжах.	1
15/63		Подъемы «лесенкой», «елочкой».	1
16/64		Равномерное передвижение по учебному кругу скользящим шагом.	1
17/65		Косой подъем на склон скользящим шагом.	1
18/66		Попеременный двухшажный ход без палок.	1
19/67		Попеременный двухшажный ход с палками.	1

20/68		Игра на лыжах «Скорее с горки!».	1
21/69		Переменное движение на лыжах с ускорениями.	1
22/70		Равномерное передвижение на лыжах до 3000 м.	1
23/71		Игра на лыжах «Сумей догнать!»	1
24/72		Разминка. Спортивные эстафеты на лыжах .	1
25/73		Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
26/74		Переменное передвижение с ускорениями 5х 20м.	1
27/75		Прокат на одной лыже. Игра «Кто дольше прокатится».	1
28/76		Зачет умений по технике подъемов и спусков.	1
29/77		Игры «Встречная эстафета».	1
30/78		Игра «Проехать в ворота».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ

4 КЛАСС-24 часа

№	Дат	Тема урока	Часы
1/79		Прогулка в городском парке.	1
2/80		Катание на ледянках с гор. Техника безопасности.	1
3/81		Правила безопасности в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
4/82		Упражнения на развитие осанки.	1
5/83		Строевые упр-я: построение в шеренгу. Игра «Становись - разойдись»	1
6/84		Прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега.	1
7/85		Различные виды ходьбы, медленный бег 2 мин. Упражнения с мячом.	1
8/86		Упражнения в положениях сидя, лежа.	1
9/87		Элементы дыхательной гимнастики в разных исходных положениях.	1
10/88		Прыжки в высоту. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
11/89		Броски мяча (захват и выпуск мяча, броски из-за головы).	1
12/90		Зачет по технике выполнения прыжка с места на двух ногах.	1
13/91		Зачет по технике броска мяча из-за головы.	1
14/92		Ходьба с изменением скорости, бег 3 мин.	1
15/93		Бег на короткую дистанцию. Игра «Кто быстрее».	1
16/94		Бег с высокого, низкого старта. Игра «Горелки».	1
17/95		Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	1
18/96		Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед)	1
19/97		Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.	1
20/98		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1

21/99		Прогулка в городском парке.	1
22/100		Быстрый бег	1
23/101		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1
24/102		Метание с места на дальность	1

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060853

Владелец Чистина Лилия Николаевна

Действителен с 07.04.2026 по 07.04.2027