

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат № 10, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей начальных классов

Протокол №1 от 26.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

27.08. 2024 г

Рабочая программа по учебному предмету
Начального общего образования
«Адаптивная физическая культура»
(для слабовидящих обучающихся 1-5 классов)
Вариант 4.3

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа курса «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3). Кроме того, при написании данной программы по физической культуре для 1 класса (вариант 4.3) использовалась программа «Адаптивное физическое воспитание детей с множественными нарушениями в развитии» (1-4 классы) (Ростомашвили Л.Н., СПб., НОУ ИСПИП, 2008).

Основоположник и классик системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт писал: «Главной задачей школы является умственное и физическое образование молодого человека и слагающее из этого его нравственное воспитание». П.Ф. Лесгафт также отмечал, что между умственным и физическим развитием ребенка существует прямая связь: чем глубже умственное отставание, тем ярственнее выражены физические отклонения в развитии.

Физическая культура для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - это многофункциональный образовательный процесс, решающий широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации, социализации и интеграции детей данной нозологической группы. Физическое воспитание реализуется комплексно, является составной частью всей системы работы со слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и находится в единстве с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением с учетом типологических особенностей развития и формирования двигательных умений у этих детей. Физическое воспитание слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью предусматривает формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, а также проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые нуждаются в индивидуальном подходе.

Цель занятий физической культурой для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - профилактика и коррекция вторичных нарушений физического развития, освоение учащимися основных двигательных умений и навыков; создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение физического развития данной группы обучающихся.

Задачи:

Развитие потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения.

Повышение функциональной деятельности систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства.

Развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Развитие основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий.

Формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет содержание курса (вариант 4.3) и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа построена по концентрическому принципу, предполагающему постепенный переход от простого двигательного действия к сложному, постепенное увеличение физической нагрузки, усложнение учебного материала от одного года обучения к другому. Программа предусматривает наличие пропедевтического периода при освоении двигательных умений. Для реализации задач физической культуры формируются не только базовые двигательные умения, но и теоретические знания и умения ориентироваться в пространстве. В ходе реализации задач физической культуры слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создаются специальные коррекционно-развивающие условия обучения двигательным действиям, способствующие более успешному освоению обучающимися учебного материала.

Специфику обучения слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражает то, что методы обучения двигательным действиям представлены подгруппами:

Методы формирования знаний: словесный метод, в том числе сопряженная речь, жестовая, письмо по Брайлю, письмо на ладони и пр.; наглядной информации; демонстрации двигательного действия; сенсорной передачи и усвоение информации.

Методы обучения двигательным действиям: расчлененного, целостного упражнения; метод практических упражнений; упрощенный дидактический метод; метод мышечно-суставного чувства, подводящих и имитационных упражнений и пр.

Специфические методы обучения двигательным действиям: метод совместной деятельности с учителем (на начальном этапе обучения этот метод занимает доминирующее место), контактный метод обучения в сочетании со словесным или с методом практических упражнений; совместно-раздельный; метод поочередных действий; физического сопровождения; дозированной физической нагрузки; метод фасилитации; дистанционного управления; стимулирования двигательной активности с опорой на сохраненные анализаторы и доступные способы восприятия учебного материала.

В обучении слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассматривается применение семи этапов обучения двигательному действию:

- формирование первоначального знания о двигательном действии;
- коррекция первоначального представления о двигательном действии;
- формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет активного включения сохраненных анализаторов и совместной деятельности с педагогом;
- пошаговое освоение частей целостного упражнения;
- по мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения с применением частичной помощи ребенку;
- переход к самостоятельному выполнению двигательного действия, совершенствование его за счет многократного повторения;
- перенос разученного двигательного умения в повседневную жизнедеятельность.

Каждый из перечисленных этапов соответствует своим образовательным и коррекционным задачам, методам и методическим приемам обучения (или коррекции), что позволяет постепенно переходить от одного этапа к следующему – от простого к более сложному.

Таким образом, решая выше перечисленные задачи и создавая коррекционно-развивающую среду обучения в процессе адаптивного физического воспитания, обеспечиваются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане: В соответствии с учебным планом АООП для варианта обучения 4.3 на уроки по учебному предмету «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, т.е. 99 часов за год.

Основные формы обучения

Формы организации двигательной деятельности на уроках физкультуры: групповые, фронтальные, подгрупповые, индивидуальные. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении индивидуального и дифференцированного подхода. Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. В силу разнородности состава класса освоение содержания осуществляется на доступном для каждого ребенка уровне.

Ведущее значение в обучении двигательным действиям слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приобретают следующие методы обучения:

- совместная деятельность с ребенком;
- словесные методы обучения в сочетании с методом демонстрации;
- метод наглядности (с учетом тифлопедагогических требований к наглядности);
- метод показа (или как его еще называют «контактный» метод или метод сопряженных действий используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод практических действий, предусматривающий многократное повторение изучаемого двигательного действия;
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с глубоким нарушением зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость его применения;
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства

страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

В выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей, с учетом своеобразия психофизического их развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в развитии. Физическая нагрузка регулируется с учетом рекомендаций врачей-офтальмологов, с учетом показаний и противопоказаний к применению некоторых видов физических упражнений. Возникает необходимость индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку с учетом разноуровневой их физической подготовленности.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражают:

- овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;
- развитие эстетических чувств;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

Предметные результаты отражают овладение обучающимися конкретными учебными предметами.

- понимание значимости физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития.
- формирование потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения.
- получают возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений профилактического и оздоровительного характера, игр; повышение функциональной деятельности систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства,
- развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности.
- освоение общих упражнений: простых строевых, общеразвивающих упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнений, формирующих основные движения; повторение ранее освоенных упражнений; подвижных игр; упражнений на дыхание; упражнений для глаз; лечебно - корригирующих упражнений: упражнений для

- укрепления мышц брюшного пресса и спины, для формирования мышц стопы; упражнений на ориентировку и координацию; упражнений для развития подвижности отдельных суставов; упражнений, повышающих силу отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие анализаторов (в том числе и зрительного).
- владение своим телом, совершенствование основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий.
 - формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.
 - повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий.. Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Лазание, перелезание и подлезание в играх.

Упражнения с мячами: передача, перекачивание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в

кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см. Статические упражнения в основной стойке.

Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух--трёх шагов.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа

№ урока п/п	Тема Основное содержание	Дата
1-ая четверть		
Легкая атлетика		
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).	1
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Понятие «правильная осанка».	1
3	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1

4	Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Игры на развитие памяти.	1
5	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ознакомление с мячом футбол. Подвижные игры со звуковым мячом.	1
6	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1
7	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте.	1
8	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Свободный бег.	1
9	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1
10	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Подготовка кистей рук к метанию.	1
11	Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1
12	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1
13	Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей.	1
14	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1
15	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1
16	<i>Техника метания мяча одной рукой.</i> Подвижная игра на внимание.	1
17	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики.	1
18	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1

19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметкам.	1
20	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1
21	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
22	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с предметами.	1
23	<i>Прыжок в длину с места на технику выполнения.</i> Подвижные игры на внимание.	1
24	Упражнения на тренажерах на развитие вестибулярного аппарата, координации движений.	1
25	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
26	Упражнения на тренажерах.	1
27	Резервный урок.	1
2-ая четверть		
Гимнастика		
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижные игры на внимание.	1
29	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1
30	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
31	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки. Группировка лежа на спине, в упор, стоя на коленях.	1
32	Равнение по разметке. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1
33	Подвижные игры на развитие пространственно- временной ориентировки и согласованности движений.	1
34	Размыкание на вытянутые руки по показу учителя. ОРУ. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1
35	Повороты по ориентирам. Перекаты в положении лежа в разные	1

	стороны.	
36	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	1
37	Техника выполнения перекатов в положении лежа в разные стороны. Подвижные игры на внимание.	1
38	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Ходьба по коридору шириной 20 см.	1
39	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1
40	Стойка на носках (3-4 сек). Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
41	Стойка на носках (3-4 сек). Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1
42	Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	1
43	Стойка на носках (3-4 сек). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.	1
44	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
45	Упор в положении присев и лежа на матах. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1
46	Подвижные игры с предметами и без предметов. Хороводные игры.	1
47	Упражнения на тренажёрах: конус, цилиндр, футбольные мячи.	1
48	Резервный урок	1
3-я четверть		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов. Коррекционные подвижные игры.		
49	Правила безопасности на игровых уроках. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1

50	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	1
51	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
52	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1
53	Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1
54	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1
55	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.	1
56	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы).	1
57	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1
58	Комплекс корригирующих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы).	1
59	ОРУ. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем).	1
60	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
61	Дыхательные упражнения. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика).	1
62	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. Коррекция функции равновесия (ходьба по линии, нарисованной на полу; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком).	1
63	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1
64	Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса. Коррекция функции равновесия (ходьба по гимнастической скамейке левым боком;	1

	стойка на одной ноге, другая согнута в колене).	
65	Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Построение в обозначенном месте, построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	1
66	Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	1
67	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Построение в круг по ориентиру, увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, ходьба по ориентирам).	1
68	Упражнения для формирования правильной осанки. Воспроизведение шагов с закрытыми глазами, прыжок в длину с места в ориентир.	1
69	Подвижные игры с предметами и без предметов, хороводные игры.	1
70	Дыхательные упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места в ориентир.	1
71	Прыжок в длину с места в ориентир. Подвижные игры на внимание.	1
72	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
73	Упражнения на тренажерах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1
74	Резервный урок	1
75	Резервный урок	1
4-я четверть		
76	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).	1
77	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики.	1
78	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
79	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметкам. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1
80	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих,	1

	различных по форме прыжков). Прыжок в длину с места.	
81	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
82	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с предметами.	1
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижные игры на внимание.	1
84	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1
85	Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1
86	Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей. Метание теннисного мяча в цель и на дальность полета.	1
87	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1
88	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1
89	Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра на внимание.	1
90	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
91	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	1
92	Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Игры на развитие памяти.	1
93	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
94	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба).	1
95	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте. Свободный бег.	1
96	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Свободный бег. Бег с	1

	ориентировкой на звуковой сигнал.	
97	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Упражнения на тренажерах.	1
98	Резервный урок	1
99	Резервный урок	1

2 класс

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Планируемые результаты освоения программы

Примерная рабочая программа, обеспечивает достижение слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты:

- овладение социальной ролью обучающегося, навыками взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни.

Предметные результаты:

В результате освоения содержания учебного предмета у слабовидящих обучающихся с интеллектуальными нарушениями будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического, нравственного и социального развития.

Обучающиеся овладеют определенной системой знаний, умений и навыков.

Знания о физической культуре:

- представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;
- знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминутки, уроков физической культуры, подвижных игр для укрепления здоровья;

- знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять;
- знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах;
- знаниями способов безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности:

- умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- умениями участвовать в простых подвижных играх, соблюдать правила взаимодействия с играющими, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

- умением выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы (построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево);
- умением выполнять элементарные акробатические упражнения (группировки, перекаты вперед-назад, вправо-влево, упражнения на равновесие);
- умением выполнять простейшие ритмические упражнения;
- умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

Базовые учебные действия

Обучающиеся должны знать:

- терминологию разучиваемых упражнений; основы личной гигиены;
- правила безопасного поведения и причины травматизма на занятиях физической культурой;
- подвижные игры.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения;
- выполнять не сложную комбинацию из нескольких акробатических упражнений;
- висы на перекладине, и на шведской стенке;
- освоить высокий старт;
- выполнять метание мяча на дальность и в цель с места;
- выполнять прыжок в длину с места;

- уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без палок по слабопересеченной местности;
- свободно передвигаться на коньках по кругу;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- играть в подвижные игры.

Формы и способы оценки и промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация по физической культуре подразделяется на текущую, (включающую в себя поурочное, и по четвертное оценивание образовательных результатов обучающихся) и промежуточную (годовую).

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

Качественные критерии и нормы оценки успеваемости характеризующие степень овладения базовыми учебными действиями программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурной деятельности.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения и т. п.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» не выставляется.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

Педагог осуществляет контроль динамики развития физической подготовленности два раза в год, в сентябре и мае с помощью специальных тестов (см. приложение).

Обучающийся выполняет те тесты, которые ему не противопоказаны и которые он может выполнить в силу своих физических возможностей.

Оценка «5» выставляется, если обучающийся улучшил показатели предыдущего теста.

Оценка «4» выставляется, если показатели теста обучающегося остались на прежнем уровне.

Оценка «3» выставляется, если обучающийся ухудшил показатели предыдущего теста.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти.

Примеры контрольно-оценочных материалов

Тесты для определения физической подготовленности обучающихся

1. ТЕСТ «Бег на 30 м с высокого старта» (быстрота)

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 метров обозначают линию старта и через 30 метров линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша. Время определяют с точностью до 0,1 с. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

2. ТЕСТ «Гибкость»

Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой.

Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

3. ТЕСТ "Прыжок в длину с места" (скоростная сила)

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

4. ТЕСТ Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

5. ТЕСТ Упражнение на пресс за 30 секунд - "складочка"

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество поднятий туловища за 30 секунд.

6. ТЕСТ Челночный бег 3x10м (скоростно-координационные)

В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола.

7. ТЕСТ Подтягивание (мальчики — из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см)).

По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

8. ТЕСТ Шестиминутный бег.

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу)- В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

2. Содержание учебного предмета.

Курс обучения включает в себя три больших раздела - это знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, которые в свою очередь поделены на темы.

1. Знания о физической культуре

Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах - жизненно важные способы передвижения человека.

Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной и конькобежной подготовке, подвижных играх. Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Подвижные игры и их разнообразие.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по формированию правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Самостоятельные игры и развлечения.

Участие в подвижных играх на прогулке и во время динамических пауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, общешкольные спортивные мероприятия и соревнования, спортивные акции).

3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх; построение круга в любом порядке вокруг учителя; построение в колонну и шеренгу по одному, по росту; построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Повороты на месте направо и налево. Ходьба на месте с остановкой на два счета.

Основные положения и общеразвивающие упражнения: основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища; основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках согнувшись; простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.); полоса препятствий из 2-5 элементов.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища; удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка

и стойка ноги врозь; приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке); перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание пальцами ног различных предметов; ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 6 - 8 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке; перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см; подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см; лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Упражнения с мячом: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, в ворота, сидя, в кругу передача мяча влево, вправо; подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; отбивание мяча об пол левой, правой рукой на месте, свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: статические упражнения в равновесии в основной стойке; упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега; упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения: ходьба под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками; выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Упражнения на ориентирование: упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.

Лёгкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, ходьба с одной стороны на противоположную.

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка.

Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру. Надевание и шнуровка ботинок. Пристегивание и отстегивание лыж. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; пологие подъёмы, спуски; передвижение ступающим шагом с палками и без палок; передвижение скользящим шагом с палками и без палок; передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; подъем "елочкой"; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Коньки.

Гигиенические требования к спортивной одежде для занятий на коньках. Подбор инвентаря. Надевание и шнуровка коньков. Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, имитация поворота «переступанием», торможение «плугом». Скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, свободное скольжение и игры на коньках.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игры с прыжками, бегом, метаниями и бросками; игры с упражнениями на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах разными способами, с выполнением упражнений на выносливость и координацию.

На материале спортивных и адаптированных игр:

Баскетбол: ведение мяча на месте, передачи мяча в парах, подбрасывание и ловля мяча.

Волейбол: передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку, игра в пионербол.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры и веселые старты с элементами игры футбола.

Голбол: ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокировка мяча.

На материале лёгкой атлетики:

игры на развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки, бег в парах за руки, остановка в беге, прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно;

игры на развитие быстроты: игры на повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью, игры с бросками мяча в стенку.

игры на развитие выносливости: с ходьбой на дистанции в режиме умеренной интенсивности; с равномерным бегом в режиме умеренной интенсивности.

игры на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди), прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжной подготовки: на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале конькобежной подготовки: на развитие равновесия: продолжительное скольжение на одном коньке; на развитие координации: перенос центра тяжести при скольжении на коньках с согласованной работой рук.

Форма организации учебных занятий урок:

уроки с образовательно-познавательной направленностью;

уроки с образовательно-обучающей направленностью;

уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В осенний и весенний период (1 и 4 четверть) - легкая атлетика,

гимнастика и подвижные игры. В зимний период (2,3 четверть) - гимнастика, конькобежная и лыжная подготовка, подвижные игры.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов в год	Кол-во часов по четвертям			
			I	II	III	IV
1. Знания о физической культуре						
1	Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	В процессе обучения				
2. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
3. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики	20	10	10	-	-
8	Легкая атлетика	20	10	-	-	10
9	Лыжная подготовка	22	-	-	20	-
10	Коньки	10	-	12	-	-
11	Подвижные и спортивные игры	30	6	-	8	16
	Итого:	102	26	22	28	26

Календарно-тематическое планирование

№ п/п урока	Разделы и темы уроков	Дата	Основные виды деятельности обучающихся
I четверть – 26 часов			
	Легкая атлетика	10	
1	Правила безопасного поведения и предупреждения	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и

	травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.		предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
2	Способы ходьбы и бега. Игры на развитие быстроты	1	Изучают и осваивают разные способы ходьбы и бега (в колонне, врассыпную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств.
3	Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения	1	Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе). Изучают специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Повторяют игру на развитие скоростных качеств.
4	Бег с ускорением. 30м с высокого старта, тестирование.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м. Выполняют задания на тестирование - бег 30м на максимальный результат.
5	Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места.	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Тренируют скоростные качества в эстафетах. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с

			прыжками.
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, тестирование	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют прыжковые упражнения в подвижной игре. Выполняют задания на тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
7	Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалкой.	1	Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают игры со скакалкой.
8	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игры с прыжками.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
9	Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1	Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
10	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием	1	Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания набивного мяча. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с метанием.
	Подвижные игры и игры с элементами футбола, голбола.	6	

11	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
12	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
13	Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах, отработывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
14	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1	Изучают историю и правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде, осваивая передачи звенящего мяча.
15	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол	1	Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в голбол.
16	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра	1	Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
	Гимнастика	10	
17	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на

	гимнастике. Строевые упражнения.		занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения.
18	Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике.	1	Демонстрируют знания о значении ежедневной УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике.
19	Лазание по гимнастической стенке.	1	Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием.
20	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	1	Закрепляют комплекс УГГ. Разучивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с перелезанием, подлезанием и прыжками.
21	Упражнения на развитие равновесия на полу.	1	Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу типа перешагни через предметы, пройди по доске, собери предметы, стоя на доске. Разучивают игры-перебежки.
22	Упражнения в равновесии на скамейке.	1	Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным шагом,

			перешагивание через предметы, касаясь носком ноги пола).
23	Акробатические упражнения в упорах, седы, группировки.	1	Закрепляют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают в игре упражнения в упорах, седы и группировки. Разучивают игры с гимнастической палкой.
24	Перекаты в группировке вперед-назад из разных исходных положений.	1	Разучивают комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений. Осваивают игры с обручем.
25	Перекаты вправо и влево выпрямившись.	1	Повторяют комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вправо и влево, выпрямившись. Развивают ловкость и координацию в эстафетах с обручем.
26	Стойка на лопатках согнувшись. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений.	1	Закрепляют комплекс упражнений с обручем. Осваивают стойку на лопатках, согнувшись. Пытаются придумать и воспроизвести комбинацию из изученных упражнений.
2 четверть - 22 часа			
	Гимнастика	10	
27	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. Разучивают общеразвивающие упражнения

			под музыку.
28	Ритмические упражнения.	1	Повторяют ходьбу под счет. Осваивают ходьбу с хлопками, акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет 3,4. Повторяют общеразвивающие упражнения и игры под музыку.
29	Упражнения для формирования осанки.	1	Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки.
30	Упражнения в лазании по гимнастической стенке.	1	Разучивают комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз произвольным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево. Тренируют ловкость и координацию в играх с лазанием.
31	Упражнения в лазании и ползании.	1	Повторяют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по полу и скамейке разными способами.
32	Лазание по канату.	1	Закрепляют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по канату

			произвольным способом.
33	Полоса препятствий из 4-5 элементов.	1	Разучивают комплекс упражнений с большим мячом. Развивают координацию, ловкость, быстроту, преодолевая полосу препятствий с лазанием, перелезанием и подлезанием.
34	Упражнения в равновесии.	1	Повторяют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Осваивают командные игры с мячом.
35	Упражнения на развитие точности и координации движений.	1	Закрепляют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают точность и координацию движений, выполняя броски большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с заданного расстояния.
36	Упражнения на ориентирование. Игры и эстафеты.	1	Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты.
	Коньки	12	
37	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях конькобежной подготовкой. Подбор	1	Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по конькобежной подготовке.

	инвентаря.		Осваивают надевание и шнуровку коньков. Выполняют имитационные упражнения конькобежца на полу.
38	Посадка конькобежца. Перенос центра тяжести при скольжении.	1	Осваивают надевание и шнуровку коньков. Выполняют подводящие упражнения конькобежца в высокой посадке с работой рук. Осваивают ходьбу на коньках с переносом центра тяжести.
39	Техника скольжения на коньках по прямой.	1	Повторяют подводящие упражнения конькобежца в высокой посадке с работой рук. Осваивают скольжение и прокат по прямой.
40	Техника безопасного падения на коньках (торможение падением).	1	Повторяют скольжение и прокат на коньках. Осваивают технику безопасного падения. Повторяют скольжение и прокат по прямой.
41	Скольжение на одном коньке.	1	Повторяют технику безопасного падения. Закрепляют скольжение и прокат по прямой. Осваивают скольжение на одном коньке - упражнение типа "Самокат".
42	Поворот переступанием на месте.	1	Повторяют и закрепляют в играх скольжение на двух и на одном коньке. Разучивают поворот переступанием на месте.
43	Поворот переступанием в движении. Скольжение по кругу.	1	Закрепляют поворот переступанием на месте и разучивают поворот переступанием в движении по кругу.
44	Торможение «плугом».	1	Закрепляют поворот

			переступанием в движении по кругу. Разучивают торможение «плугом». Развивают быстроту и координацию в играх с бегом на коньках.
45	Передвижение на коньках по овалу катка индивидуально, в парах и тройках	1	Повторяют торможение «плугом». Осваивают передвижение в парах и тройках. Развивают быстроту и координацию в беге на скорость.
46	Подвижные игры и игровые упражнения на коньках	1	Закрепляют торможение «плугом». Повторяют передвижение в парах и тройках. Разучивают подвижные игры и игровые упражнения на коньках.
47	Бег на скорость по овалу катка.	1	Повторяют упражнения и подвижные игры на координацию и равновесие. Выполняют бег на скорость (1-2 круга) по овалу катка.
48	Свободное скольжение и игры на коньках.	1	Повторяют и закрепляют самостоятельно изученные упражнения, движения и игры.
3 четверть - 28 часов			
	Лыжная подготовка	20	
49	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу.
50	Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор	1	Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной

	инвентаря по размеру.		форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
51	Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км.		Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне до 0,5км.
52	Повороты переступанием на месте	1	Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 0,5км.
53	Техника скользящего шага без палок.	1	Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие осваивая технику скользящего шага без палок.
54	Техника скользящего шага с лыжными палками	1	Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага с палками.
55	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 1км.	1	Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км.
56	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Осваивают имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на работу рук. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок,

			имитируя руками движения как с палками.
57	Техника попеременного двухшажного хода. разноименная работа рук и ног.	1	Повторяют имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на разноименную работу рук и ног. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок, имитируя руками движения как с палками.
58	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.		Тренируют выносливость, передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1,5 км. Развивают скоростные качества в играх.
59	Одновременный бесшажный ход	1	Разучивают имитационные упражнения техники одновременного бесшажного хода без палок и лыж. Осваивают технику одновременного бесшажного хода, передвигаясь по учебному кругу.
60	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1,5 км.	1	Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
61	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх.
62	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1	Разучивают имитационное упражнение - стойка лыжника. Осваивают спуск с пологого склона в высокой стойке. Развивают равновесие в играх с

			катанием с горки.
63	Подъем «елочкой»	1	Осваивают упражнение на ровной поверхности - ходьба «елочкой», обращая внимание на работу рук. Разучивают подъем «елочкой». Повторяют спуск с пологого склона в высокой стойке.
64	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2 км.	1	Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
65	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх.
66	Передвижение на скорость до 0,5км.	1	Демонстрируют умение преодолевать дистанцию 0,5км в быстром темпе на результат.
67	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2 км.	1	Осваивают передвижение с чередованием темпа передвижения (0,2 км в быстром темпе, 0,2 км в медленном темпе)
68	Контрольный урок. Игры и эстафеты на лыжах	1	Самостоятельно повторяют упражнения, передвижения и игры на лыжах. Выполняют на результат бег на лыжах до 1км.
	Подвижные игры и игры с элементами баскетбола и волейбола.	8	
69	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами баскетбола.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Развивают ловкость в играх с мячом (подбрасывают, катят, переносят мяч).

70	Ведение мяча на месте, правой, левой рукой.	1	Разучивают разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Осваивают ведение мяча на месте.
71	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте.	1	Повторяют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте.
72	Передачи мяча на месте в парах. Игры и эстафеты с мячом.	1	Закрепляют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируют ловкости и координацию в передачах мяча в парах и играх с мячом.
73	Игры с элементами пионербола.	1	Разучивают разминку с мячом в парах. Осваивают передачи мяча в парах стоя на месте через шнур или волейбольную сетку.
74	Подачи мяча через сетку.	1	Повторяют разминку с мячом в парах. Осваивают подачи мяча через сетку с разного расстояния. Отрабатывают точность и дальность подачи в игре.
75	Игра в пионербол.	1	Закрепляют разминку с мячом в парах. Развивают ловкость, быстроту реакции и взаимодействуют в команде в игре пионербол.
76	Игры и эстафеты с мячом.	1	Самостоятельно пытаются выбрать и организовать игру с мячом.
4 четверть - 23 часа			
	Подвижные игры	16	

77	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Игры с бегом.	1	Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Осваивают игры типа перебежек и ловишек.
78	Подвижные игры с метанием.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Тренируют точность, ловкость, силу в играх с метанием.
79	Игры и с элементами соревнования.	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Развивают быстроту и сноровку в играх-соревнованиях типа Третий лишний", "Пустое место".
80	Игры-эстафеты.	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с разными заданиями.
81	Игры с использованием различных предметов.	1	Самостоятельно каждый по одному упражнению составляют и разучивают комплекс утренней гигиенической зарядки. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д.
82	Игры на ориентировку и внимание.	1	Повторяют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.
83	Эстафеты и игры с мячом.	1	Закрепляют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ.

			Учатся взаимодействию в команде в играх и эстафетах с мячом.
84	Русские народные подвижные игры.	1	Разучивают комплекс упражнений в парах. Разучивают и запоминают русские народные игры типа "салки", "лапта", "гори-гори ясно".
84	Командные подвижные игры.	1	Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры типа "Охотники и утки".
85	Игры с элементами футбола.	1	Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
86	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
87	Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах отработывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
88	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1	Изучают историю и правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде, осваивая передачи звенящего мяча.
89	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол	1	Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в голбол.
90	Техника выполнения броска	1	Осваивают технику броска в парах

	в голболе. Двухсторонняя игра		на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
92	Положение защитника.	1	Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
	Легкая атлетика	10	
93	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
94	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, враспынную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. Тренируют выносливость в беге до 500м.
95	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Изучают специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 500м.
96	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта (тестирование).	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют

			тестирование - бег 30м на максимальный результат.
97	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.
98	Прыжок в длину с места (тестирование).	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют в подвижной игре метание мяча в цель. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
99	Метание малого мяча в цель (тестирование).	1	Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.
100	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
101	Подвижные игры с элементами бега.	1	Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
102	Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.	1	Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год

			работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее.
	ИТОГО:	102	

3 КЛАСС
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
слабовидящими обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)**

Примерная рабочая программа, обеспечивает достижение слабовидящими обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) двух видов результатов: *личностных и предметных.*

Личностные результаты:

овладение навыками взаимодействия с учителем и одноклассниками;
формирование мотивов обучения;
развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни.

Предметные результаты:

В результате освоения содержания учебного предмета у слабовидящих обучающихся с интеллектуальными нарушениями будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического, нравственного и социального развития.

Обучающиеся овладеют определенной системой знаний, умений и навыков.

Знания о физической культуре:

представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;
знаниями о назначении уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе;

знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять;

знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах;

знаниями способов безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений.

понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека.

Способы физкультурной деятельности:

умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с учетом противопоказаний;

умениями участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с играющими, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

умением выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы (построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево);

умением выполнять элементарные акробатические упражнения (группировки, перекаты вперед-назад, вправо-влево, упражнения на равновесие);

умением выполнять простейшие ритмические упражнения;

умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;

умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

Базовые учебные действия

Обучающиеся должны знать: терминологию разучиваемых упражнений; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур; правила безопасного поведения и причины травматизма на занятиях физической культурой; подвижные игры.

Обучающиеся должны уметь:

выполнять основные движения, перемещения; выполнять не сложную комбинацию из нескольких акробатических упражнений;

висы на перекладине и на шведской стенке;

освоить высокий старт;

выполнять метание мяча на дальность и в цель с места; выполнять прыжок в длину с разбега; уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками и без палок по слабопересеченной местности;

свободно передвигаться на коньках по кругу; взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой;

играть в подвижные и спортивные игры.

Формы и способы итоговой оценки и промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация по физической культуре подразделяется на текущую, (включающую в себя поурочное, и по четвертное оценивание образовательных результатов обучающихся) и промежуточную (годовую).

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

Качественные критерии и нормы оценки успеваемости, характеризующие степень овладения базовыми учебными действиями программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурной деятельности.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения и т. п..

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Количественные критерии успеваемости определяют динамику в физической подготовленности, складывающуюся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

Педагог осуществляет контроль динамики развития физической подготовленности два раза в год, в сентябре и мае с помощью специальных тестов.

Тесты для определения физической подготовленности обучающихся

1. Тест «Бег на 30 высокого старта» (быстрота)

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 метров обозначают линию старта и через 30 метров линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер.. Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша. Время определяют с точностью до 0,1 с. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

2. Тест «гибкость»

Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

3. Тест "Прыжок в длину с места" (скоростная сила)

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник

предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

4. Тест Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

5. Тест Упражнение на пресс за 30 секунд - "складочка"

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество поднятий туловища за 30 секунд.

6. Тест Челночный бег 3x10м (скоростно-координационные)

В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола.

7. Тест Подтягивание (мальчики — из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см)).

По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

8. Тест Шестиминутный бег.

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу)- В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Обучающийся выполняет те тесты, которые ему не противопоказаны и которые он может выполнить в силу своих физических возможностей.

Оценка «5» выставляется, если обучающийся улучшил показатели предыдущего теста.

Оценка «4» выставляется, если показатели теста обучающегося остались на прежнем уровне.

Оценка «3» выставляется, если обучающийся ухудшил показатели предыдущего теста.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти.

2. Содержание учебного предмета.

Курс обучения включает в себя три больших раздела - это знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, которые в свою очередь поделены на темы.

1. Знания о физической культуре

Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах - жизненно важные способы передвижения человека.

Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной и конькобежной подготовке, подвижных играх.

Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Подвижные игры и их разнообразие.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по формированию правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Самостоятельные игры и развлечения.

Участие в подвижных играх на прогулке и во время динамических пауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, общешкольные спортивные мероприятия и соревнования, спортивные акции).

3. Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: построение круга самостоятельно по команде учителя; построение в колонну и шеренгу по одному, по росту; построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Повороты на месте направо и налево, прыжком, кругом. Ходьба с остановкой на два счета.

Перестроение в две шеренги, колонны. Передвижение по диагонали. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Основные положения и общеразвивающие упражнения: основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища; основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках согнувшись; простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.); полоса препятствий из 4-6 элементов.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища; удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке); перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание пальцами ног различных предметов; ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 6 - 8 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке; перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см; подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см; лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, в ворота, сидя, в кругу передача мяча влево, вправо; подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; отбивание мяча об пол левой, правой рукой на месте, свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: статические упражнения в равновесии в основной стойке; упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висющую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега; упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения: ходьба под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками; выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Упражнения на ориентирование: упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.

Лёгкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя предметы, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы.

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; свободный бег в играх; быстрый бег на результат.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в длину с разбега.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка.

Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру. Надевание и шнуровка ботинок. Пристегивание и отстегивание лыж. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; пологие подъёмы, спуски; передвижение скользящим шагом с палками и без палок; передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; подъем "елочкой"; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Коньки.

Гигиенические требования к спортивной одежде для занятий на коньках. Подбор инвентаря. Надевание и шнуровка коньков. Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, имитация поворота «переступанием», торможение «плугом». Скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, свободное скольжение и игры на коньках.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игры с прыжками, бегом, метаниями и бросками; игры с упражнениями на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах разными способами, с выполнением упражнений на выносливость и координацию.

На материале спортивных и адаптированных игр:

Баскетбол: ведение мяча на месте, передачи мяча в парах, подбрасывание и ловля мяча.

Волейбол: передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку, игра в пионербол.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры и веселые старты с элементами игры футбола.

Голбол: ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокировка мяча.

Шоудаун: исходное положение игрока, приемы владения ракеткой без зрительного контроля, основные правила игры.

На материале лёгкой атлетики:

игры на развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки, бег в парах за руки, остановка в беге, прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно;

игры на развитие быстроты: игры на повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью, игры с бросками мяча в стенку;

игры на развитие выносливости: с ходьбой на дистанции в режиме умеренной интенсивности; с равномерным бегом в режиме умеренной интенсивности;

игры на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди), прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжной подготовки: на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз

тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале конькобежной подготовки: на развитие равновесия: продолжительное скольжение на одном коньке; на развитие координации: перенос центра тяжести при скольжении на коньках с согласованной работой рук.

Курс занятий: 102 часа в год, 3 раз в неделю для обучающихся 3 классов.

Примерное распределение часов по разделам.

№ п/п	Разделы и темы	Кол- во часов в год	Кол-во часов по четвертям			
			I	II	III	IV
1. Знания о физической культуре						
1	Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	В процессе обучения				
2. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
3. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики	20	10	10	-	-
8	Легкая атлетика	20	10	-	-	10
9	Лыжная подготовка	22	-	-	20	-
10	Коньки	10	-	12	-	-
11	Подвижные и спортивные игры	30	6	-	8	16
	Итого:	102	26	22	28	26

Форма организации учебных занятий урок:

уроки с образовательно-познавательной направленностью;

уроки с образовательно-обучающей направленностью;

уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В осенний и весенний период (1 и 4 четверть) - легкая атлетика, гимнастика и подвижные игры. В зимний период (2,3 четверть) - гимнастика, конькобежная и лыжная подготовка, подвижные игры.

3. Календарно-тематическое планирование.

№ Пп	Дата	Разделы и темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
<i>1 ЧЕТВЕРТЬ – 26 часов</i>				
		<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>	10	
1		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Тренируют быстроту и выносливость в играх с бегом.
2		Способы ходьбы и бега. Игры на развитие быстроты	1	Вспоминают и повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, в рассыпную, в одном направлении и т.д.). Повторяют игры на развитие скоростных

				качеств. Учатся взаимодействовать в игре.
3		Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения	1	Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе). Самостоятельно выполняют специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Взаимодействуют в игре на развитие скоростных качеств.
4		Бег с ускорением. 30м с высокого старта, тестирование.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м по сигналу. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
5		Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места.	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Тренируют скоростные качества в эстафетах. Повторяют

				технику прыжка в длину с места в играх с прыжками.
6		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места - тестирование.	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют прыжковые упражнения в подвижной игре. Разучивают прыжок в длину с разбега. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
7		Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалкой.	1	Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют вращение скакалки и прыжки на месте. Развивают ловкость и координацию в играх со скакалкой.
8		Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игры с прыжками.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Тренируют прыжки на скакалке на месте разными способами. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед (в беге). Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
9		Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1	Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику

				метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
10		Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием.	1	Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания набивного мяча. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с мячом.
		<i>Подвижные игры и игры с элементами футбола, голбола.</i>	6	
11		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Тренируются выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
12		Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча между предметами.
13		Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах и в командах отработывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в

				футбол.
14		Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1	Вспоминают и повторяют историю и правила игры в голбол. Закрепляют исходные положения и расположения игроков. Взаимодействуют в команде осваивая передачи мяча.
15		Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол	1	Закрепляют умение ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в голбол.
16		Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра	1	Повторяют технику броска в парах на точность. Закрепляют изученные элементы голбола в игре.
		<i>Гимнастика</i>	10	
17		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения.
18		Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике.	1	Демонстрируют знания о значении ежедневной УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике.

19		Физические упражнения и осанка. Лазание по гимнастической стенке.	1	Выполняют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Осваивают лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием.
20		Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	1	Выполняют упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с перелезанием, подлезанием и прыжками.
21		Упражнения на развитие равновесия на полу.	1	Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу типа перешагни через предметы, пройди по доске, собери предметы стоя на доске. Разучивают игры-перебежки.
22		Упражнения в равновесии на скамейке.	1	Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным шагом,

				с разворотом в обратную сторону, перешагивание через предметы, касаясь носком ноги пола, ходьба по рейке гимнастической скамейки).
23		Акробатические упражнения в упорах, седы, группировки.	1	Закрепляют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают в игре упражнения в упорах, седы и группировки. Разучивают игры с гимнастической палкой.
24		Перекаты в группировке вперед-назад из разных исходных положений.	1	Разучивают комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений. Осваивают игры с обручем.
25		Кувырок вперед.	1	Повторяют комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять кувырок вперед из упора стоя на коленях, из упора присев. Развивают ловкость и координацию в эстафетах с обручем.
26		Стойка на лопатках. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений.	1	Закрепляют комплекс упражнений с обручем. Осваивают стойку на лопатках согнувшись. Пытаются придумать и воспроизвести

				комбинацию из изученных упражнений.
<i>2 ЧЕТВЕРТЬ - 22 часа</i>				
		<i>Гимнастика</i>	10	
27		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. Разучивают общеразвивающие упражнения под музыку.
28		Ритмические упражнения. Шаг галопа.	1	Повторяют ходьбу под счет. Осваивают ходьбу с хлопками акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет 3,4. Разучивают и пытаются выполнить шаг галопа. Повторяют общеразвивающие упражнения и игры под музыку.
29		Упражнения для формирования осанки.	1	Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки.
30		Упражнения в лазании по гимнастической стенке.	1	Разучивают комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по

				гимнастической стенке вверх, вниз разноименным и одноименным способами; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево. Тренируют ловкость и координацию в играх с лазанием.
30		Упражнения в лазании и ползании.	1	Повторяют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Тренируют лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разными способами; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по наклонной скамейке разными способами.
31		Лазание по канату.	1	Закрепляют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по канату на высоту до 2-3м.
32		Полоса препятствий из 5-6 элементов.	1	Разучивают комплекс упражнений с большим мячом. Развивают координацию, ловкость, быстроту, преодолевая

				полосу препятствий с лазанием, перелезанием и подлезанием.
33		Упражнения в равновесии.	1	Повторяют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают равновесие в упражнениях на рейке гимнастической скамейки. Осваивают командные игры с мячом.
34		Упражнения на развитие точности и координации движений.	1	Закрепляют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают точность и координацию движений выполняя броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с заданного расстояния.
35		Упражнения на ориентирование. Игры и эстафеты.	1	Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты.
		<i>Коньки</i>	12	
36		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и	1	Слушают, запоминают, соблюдают правила

		обморожений на занятиях конькобежной подготовкой. Подбор инвентаря.		безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по конькобежной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку коньков. Выполняют имитационные упражнения конькобежца на полу.
37		Посадка конькобежца. Перенос центра тяжести при скольжении.	1	Выполняют подводящие упражнения конькобежца в высокой посадке с работой рук. Осваивают ходьбу на коньках с переносом центра тяжести.
38		Техника скольжения на коньках по прямой.	1	Повторяют подводящие упражнения конькобежца в высокой посадке с работой рук. Осваивают скольжение и прокат по прямой.
39		Техника безопасного падения на коньках.	1	Повторяют скольжение и прокат на коньках. Осваивают технику безопасного падения. Повторяют скольжение и прокат по прямой.
40		Скольжение на одном коньке.	1	Повторяют технику безопасного падения. Закрепляют скольжение и прокат по прямой. Осваивают скольжение на одном коньке -

				упражнение типа "Самокат".
41		Поворот переступанием в движении.	1	Повторяют и закрепляют в играх скольжение на двух и на одном коньке. Разучивают поворот переступанием в движении.
42		Торможение упором. Скольжение по кругу.	1	Закрепляют поворот переступанием в движении по кругу. Разучивают торможение упором.
43		Торможение «плугом».	1	Закрепляют торможение упором. Разучивают торможение «плугом». Развивают быстроту и координацию в играх с бегом на коньках.
44		Передвижение на коньках по овалу катка индивидуально, в парах и тройках	1	Повторяют торможение «плугом». Осваивают передвижение в парах и тройках. Развивают быстроту и координацию в беге на скорость.
45		Подвижные игры и игровые упражнения на коньках	1	Закрепляют торможение «плугом». Повторяют передвижение в парах и тройках. Разучивают подвижные игры и игровые упражнения на коньках.
47		Бег на скорость по овалу катка.	1	Повторяют упражнения и подвижные игры на координацию и

				равновесие. Выполняют бег на скорость (1-2 круга) по овалу катка.
48		Свободное скольжение и игры на коньках.	1	Повторяют и закрепляют самостоятельно изученные упражнения, движения и игры.
<i>3 ЧЕТВЕРТЬ - 28 часов</i>				
		<i>Лыжная подготовка</i>	20	
49		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу.
50		Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру.	1	Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах скользящим шагом с палками и без палок.
51		Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км.		Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне до 0,5км.

52		Повороты переступанием в движении.	1	Осваивают повороты переступанием в движении, передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 0,5км.
53		Техника попеременного двухшажного хода без палок.	1	Повторяют повороты переступанием в движении в правую и левую сторону. Тренируют равновесие осваивая технику попеременного двухшажного хода без палок.
54		Техника попеременного двухшажного хода с лыжными палками.	1	Повторяют передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику попеременного двухшажного хода с палками.
55		Передвижение по учебному кругу изученным способом 1км.	1	Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км.
56		Техника одновременного безшажного хода.	1	Осваивают имитационные упражнения техники одновременного безшажного хода без лыж, обращая внимание на работу рук. Передвигаются по учебной лыжне используя изученные ходы.

57		Техника попеременного двухшажного хода. разноименная работа рук и ног.	1	Повторяют имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на разноименную работу рук и ног. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок имитируя руками движения как с палками.
58		Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.		Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1,5 км. Развивают скоростные качества в играх.
59		Одновременный одношажный ход	1	Разучивают имитационные упражнения техники одновременного одношажного хода. Осваивают технику одновременного одношажного хода передвигаясь по учебному кругу.
60		Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2 км.	1	Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
61		Подвижные игры и эстафеты на	1	Развивают скоростные

		лыжах.		качества и внимание в подвижных играх.
62		Техника спуска с горы в средней стойке.	1	Разучивают имитационное упражнение - стойка лыжника. Осваивают спуск с пологого склона в средней стойке. Развивают равновесие в играх с катанием с горки.
63		Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1	Осваивают упражнение на ровной поверхности - ходьба «елочкой», «полуелочкой» обращая внимание на работу рук. Разучивают подъем «елочкой», «полуелочкой». Повторяют спуск с пологого склона в средней стойке.
64		Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2 км.	1	Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
65		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх.
66		Передвижение на скорость до 1 км.	1	Демонстрируют умение преодолевать дистанцию 1 км в быстром темпе на результат.
67		Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2 км.	1	Осваивают передвижение с чередованием темпа

				передвижения (0,2км в быстром темпе, 0,2км в медленном темпе)
68		Контрольный урок. Игры и эстафеты на лыжах	1	Самостоятельно повторяют упражнения, передвижения и игры на лыжах. Выполняют на результат бег на лыжах до 1км.
		<i>Подвижные игры и игры с элементами баскетбола и волейбола.</i>	8	
69		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами баскетбола.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Развивают ловкость в играх с мячом (подбрасывают, катят, переносят мяч).
70		Ведение мяча в движении, правой, левой рукой.	1	Разучивают разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Осваивают ведение мяча в движении.
71		Подбрасывание и ловля мяча в движении.	1	Повторяют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя в движении.
72		Передачи мяча на месте в парах. Игры и эстафеты с мячом.	1	Закрепляют разминку для подготовки мышц рук и

				верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируют ловкости и координацию в передачах мяча в парах и играх с мячом.
73		Игры с элементами пионербола.	1	Разучивают разминку с мячом в парах. Осваивают передачи мяча в парах стоя на месте через шнур или волейбольную сетку.
74		Подачи мяча через сетку.	1	Повторяют разминку с мячом в парах. Осваивают подачи мяча через сетку с разного расстояния. Отрабатывают точность и дальность подачи в игре.
75		Игра в пионербол.	1	Закрепляют разминку с мячом в парах. Развивают ловкость, быстроту реакции и взаимодействуют в команде в игре пионербол.
76		Игры и эстафеты с мячом.	1	Самостоятельно пытаются выбрать и организовать игру с мячом.
<i>4 ЧЕТВЕРТЬ - 23 часа</i>				
		<i>Подвижные игры</i>	16	
77		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Игры с бегом.	1	Повторяют правила безопасности и предупреждении травматизма на занятиях подвижными играми. Осваивают игры типа

				перебежек и ловишек.
78		Подвижные игры с метанием.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Тренируют точность, ловкость, силу в играх с метанием.
79		Игры и с элементами соревнования.	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Развивают быстроту и сноровку в играх-соревнованиях типа "Третий лишний", "Пустое место".
80		Игры-эстафеты.	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с разными заданиями.
81		Игры с использованием различных предметов.	1	Самостоятельно каждый по одному упражнению составляют и разучивают комплекс утренней гигиенической зарядки. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д.
82		Игры на ориентировку и внимание.	1	Повторяют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Развивают ориентировку и внимание

				с помощью подвижных игр.
83		Эстафеты и игры с мячом.	1	Закрепляют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Учатся взаимодействию в команде в играх и эстафетах с мячом.
84		Русские народные подвижные игры.	1	Разучивают комплекс упражнений в парах. Разучивают и запоминают русские народные игры типа "салки", "лапта", "гори-гори ясно".
84		Командные подвижные игры.	1	Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры типа "Охотники и утки".
85		Игры с элементами футбола.	1	Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
86		Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
87		Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах отработывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
88		Голбол. Правила игры. Исходные	1	Изучают историю и

		положения игроков.		правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде осваивая передачи звенящего мяча.
89		Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол	1	Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в голбол.
90		Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.	1	Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
92		Положение защитника.	1	Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
		<i>Легкая атлетика</i>	10	
93		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
94		Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, в рассыпную, в одном направлении и т.д.).

				Разучивают игру на развитие скоростных качеств. Тренируют выносливость в беге до 600м.
95		Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Изучают специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 600м.
96		Бег на короткие дистанции. 30м, 60м с высокого старта (тестирование).	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
97		Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.
98		Прыжок в длину с места (тестирование).	1	Повторяют комплекс общеразвивающих

				упражнений. Повторяют в подвижной игре метание мяча в цель. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
99		Метание малого мяча в цель (тестирование).	1	Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.
100		Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
101		Подвижные игры с элементами бега.	1	Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
102		Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.	1	Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год

				работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее.
		ИТОГО:	102	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890955

Владелец Бузань Михаил Дмитриевич

Действителен с 17.05.2024 по 17.05.2025