

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Далматовская средняя общеобразовательная школа № 3»

Утверждена  
приказом директора  
МКОУ «ДСОШ № 3»  
от 31.08.2022 года  
№112

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1-4-х классов  
вариант 9.1**

**Далматово  
2022**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной

общеобразовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов по физической культуре (адаптивная физическая культура). Возможны обстоятельства, когда часть программы будет реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для предметов, использующих инфраструктуру Точки роста и кабинетов ЦОС:

Программа реализуется с использованием оборудования и инфраструктуры Точки роста и ЦОС.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты включают:**

- формирование представления о себе;
- формирование представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;
- овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни.

#### **Формирование базовых учебных действий**

*Личностные учебные действия* обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

*Коммуникативные учебные действия* обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

*Регулятивные учебные действия* обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

*Познавательные учебные действия* представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

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

#### *Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие

- доступных для понимания ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

*Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:*

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

*Регулятивные учебные действия включают следующие умения:*

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

*К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:*

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

## **Предметные результаты:**

### **1 класс**

#### **Минимальный :**

*Теоретические сведения:* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения

за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Практический материал:*

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
- овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

**Достаточный:**

*Теоретические сведения:* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); правила ТБ; о важности выполнения разминки;

*Практический материал:*

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- овладение навыками подвижных игр.
- уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 м до 500 м без остановки.

**2 класс**

**Минимальный уровень:**

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

**Достаточный уровень:**

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр.

**3 класс**

**Минимальный уровень:**

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

**Достаточный уровень:**

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры.

**4 класс**

**Минимальный уровень:**

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

**Достаточный уровень:**

- уметь выполнять команды учителя;

- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры;
- уметь судить спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

*Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:*

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Соблюдение правил Т.Б.
3. Практическая работа по выполнению физических упражнений.
4. Выполнение заданий по разграничению понятий.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за показом учителя.
2. Объяснение выполняемых физических упражнений.
3. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа со спортивным инвентарем.
2. Выполнение работ практикума (тестирование)

### **Формы организации учебных занятий.**

*Основная форма проведения:* урок.

*Оценочный инструментарий:* материалы тестирования входят в содержание учебного предмета.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета на I этапе обучения (1 – 4 классы) представлено в программе следующими практическими разделами: «Гимнастика», «Кроссовая подготовка», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Тесты». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения из раздела «Знания о физической культуре» и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

*Знания о физической культуре*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**1 класс**

**ГИМНАСТИКА**

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

#### **Практический материал:**

**Построения и перестроения.** Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

**Лазания и перелазания.** Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

**Акробатика.** Кувырок вперед. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок (с помощью) на полусогнутые ноги.

#### **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретические сведения:** строгое соблюдение правил поведения и ТБ вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; понятие о разминке и ее значение; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

**Практическая материал:** длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 300-500 м.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**Теоретические сведения:** элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

**Практический материал:** коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

#### **Примерная тематика**

**Коррекционные игры:** «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

**Игры с бегом и прыжками:** «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

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

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

**Практическая материал:** беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

#### **ТЕСТЫ**

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности во время проведения тестов; значение тестирования, правила выполнения тестов.

**Практический материал:**

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (30 сек.)

**Тематическое планирование**

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV ч.	
	Гимнастика 20 часов	Гимнастика 2 часа	Гимнастика 11 часов		
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Выполнение команд: «Сечь!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.					
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.					
Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа.					
Опорный прыжок. Вскок в упор присев.					
Упражнения без предметов					
Упражнения с предметами					

	<b>Кроссовая подготовка – 2 часа</b>			<b>Кроссовая подготовка – 4 часа</b>	
Ходьба.					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Преодоление упрощенных препятствий на местности.					
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.					
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.					
Бег. Сочетание дыхания с бегом.					
		<b>Подвижные игры - 20 часов</b>	<b>Подвижные игры - 14 часов</b>	<b>Подвижные игры - 6 часов</b>	
Подвижные игры: 1. ТБ во время игр 2. Коррекционные игры 3. Игры с элементами ОРУ 4. Игры с бегом и прыжками 5. Игры с мячом					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
				<b>Легкая атлетика -12 часов</b>	
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
Беговые ускорения из любых стартовых положения.					
Прыжки в длину с места.					
Прыжки с короткого разбега.					
Метание т/м из-за головы в стенку.					
Метание т/м из-за головы в цель.					
<b>Тесты -4 часа</b>					
Челночный бег.					
Прыжки в длину с места.					
Метание в цель.					
Поднимание туловища из					



положения лежа на спине (за 30 с).					
Прыжки через скакалку (30 сек.)					
Резервные уроки	2	2	2	2	Тесты, уроки повторения знаний

## 2 класс

### ГИМНАСТИКА

**Теоретические сведения:** элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал:**

**Построения и перестроения.** Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сеть!»», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!».

**Лазание и перелазание.** Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

**Висы и упоры.** Вис, вис лёжа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

**Акробатика.** Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове.

**Опорный прыжок.** Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

**Теоретические сведения:** правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; важность выполнения разминки; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; способы преодоления упрощенных препятствий на местности.

**Практический материал:** длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения.

### ИГРЫ

#### **Подвижные игры**

**Теоретические сведения:** элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

**Практический материал:** коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

#### **Примерная тематика**

**Коррекционные игры:** «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Кто спрятался?», «Лови мяч».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка».

**Игры с бегом и прыжками:** «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху», «Зайчики. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит».

**Спортивные игры**

*Футбол – 10 часов*

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности ; правила поведения; упрощенные правила игры;

**Практическая часть:** свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча; игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол – 13 часов*

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

**Практическая часть:** ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча двумя руками в парах.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

**Практическая часть:** беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

**ТЕСТЫ**

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности при проведении тестирования; важность элементов тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

**Практический материал:**

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, Н = 2 м, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (30 сек.)

**Тематическое планирование**

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
<b>Гимнастика –27 часов</b>					
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.	<b>14</b>		<b>13</b>		
Построение в одну шеренгу,					

равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».					
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.					
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.					
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.					
Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа.					
Опорный прыжок. Вскок в упор присев.					
Упражнения без предметов					
Упражнения с предметами					
<b>Кроссовая подготовка – 12 часов</b>					
Ходьба.		<b>6</b>		<b>6</b>	
Преодоление упрощенных препятствий на местности.					
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.					
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.					
Бег. Сочетание дыхания с бегом.					
<b>Подвижные и спортивные игры - 35 часов</b>					
Подвижные игры 1.ТБ во время игры 2. Коррекционные игры 3.Игры с элементами ОРУ 4.Игры с бегом и прыжками Спортивные игры 1.Футбол (10ч) 2.Баскетбол (13ч)	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	
<b>Легкая атлетика -16 часов</b>					
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л/а..		<b>6</b>		<b>10</b>	
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
Беговые ускорения из любых стартовых положения.					

Прыжки в длину с места.					
Прыжки с короткого разбега.					
Метание т/м из-за головы в стенку.					
Метание т/м из-за головы в цель.					
<b>Тесты -4 часов</b>					
Прыжки в длину с места.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Прыжки через скакалку (30 сек.)					
Резервные уроки (повторение)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

### 3 класс

#### ГИМНАСТИКА

**Теоретические сведения:** элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор;

виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал:**

**Построения и перестроения.** Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!»

**Лазание и перелазание.** Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

**Висы и упоры.** Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

**Акробатика.** Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове.

**Опорный прыжок.** Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

#### **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретические сведения:** правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; важность разминки; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

**Практический материал:** длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени 500 м.

#### **ИГРЫ**

##### **Спортивные игры**

##### **Подвижные игры**

**Теоретические сведения:** элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

**Практический материал:** коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

**Примерная тематика**

**Коррекционные игры:** «Наблюдатель», "Лови мяч" «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Поймай шарики».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Передача мячей в колонах», «Гонка мячей по кругу».

**Игры с бегом и прыжками:** «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Мячик вверх», «Догони соперника», «Салки со скакалкой».

**Игры с бросанием, ловлей и метанием:** «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч».

*Футбол – 10 часов*

**Теоретические сведения:** правила поведения и техники безопасности; соблюдение правил игры; поведение в игре.

**Практический материал:** свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча; двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол – 13 часов*

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча, упрощенные правила игры (целенаправленности игры).

**Практический материал:** ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

**Практический материал:** беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега.

## **ТЕСТЫ**

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности; определение уровня физического развития; выявление недостаточно развитых сторон двигательных качеств и способы тренировки; значение тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

**Практический материал:**

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	

<b>Гимнастика – 27 часа</b>					
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.	14		13		
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».					
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.					
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.					
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.					
Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа.					
Опорный прыжок. Вскок в упор присев.					
Упражнения без предметов					
Упражнения с предметами					
<b>Кроссовая подготовка – 12 часов</b>					
Ходьба.		<u>6</u>		<u>6</u>	
Преодоление упрощенных препятствий на местности.					
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.					
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.					
Бег. Сочетание дыхания с бегом.					
<b>Подвижные и спортивные игры - 35 часа</b>					
Подвижные игры 1.ТБ во время игры 2. Коррекционные игры 3.Игры с элементами ОРУ 4.Игры с бегом и	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>15</u>	<u>3</u>	

прыжками Спортивные игры 1.Футбол (10ч) 2.Баскетбол (13ч)					
<b>Легкая атлетика -16 часов</b>					
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..		<u>6</u>		<u>10</u>	
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
Беговые ускорения из любых стартовых положения.					
Прыжки в длину с места.					
Прыжки с короткого разбега.					
Метание т/м из-за головы в стенку.					
Метание т/м из-за головы в цель.					
<b>Тесты -4 часов</b>					
	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	
Прыжки в длину с места.					
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Прыжки через скакалку (30 сек.)					
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	

#### 4 класс

### ГИМНАСТИКА

**Теоретические сведения:** : элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал:**

**Построения и перестроения.** Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Повороты на месте».

**Лазание и перелазание.** Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

**Висы и упоры.** Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

**Акробатика.** Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок назад. Два кувырка вперед. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове.



*Опорный прыжок.* Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

## **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

*Теоретические сведения:* правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

*Практический материал:* длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени 500 м.

## **ИГРЫ**

### **Подвижные игры**

*Теоретические сведения:* элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

*Практический материал:* коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

### *Примерная тематика*

*Коррекционные игры:* «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Лови - не лови».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи».

*Игры с бегом и прыжками:* [«Бег по кочкам»](#), [«Переправа»](#), «Веселая эстафета», [«Не попадись»](#), [«Через скакалку»](#), [«Подсечка»](#), «Мороз – красный нос».

*Игры с бросанием, ловлей и метанием:* «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Сбей мяч», «Мяч водящему».

### **Спортивные игры**

#### *Футбол – 10 часов*

*Теоретические сведения:* правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре.

*Практический материал:* свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча; двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

#### *Баскетбол – 13 часов*

*Теоретические сведения:* правила техники безопасности; упрощенные правила игры (целенаправленности игры); поведение в игре; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

*Практический материал:* ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

*Теоретические сведения:* правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность).

**Практический материал:** беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега; основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

### ТЕСТЫ

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности; определение уровня физического развития; выявление недостаточно развитых сторон двигательных качеств и стремление у их улучшению; значение тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

### Практический материал:

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин).

### Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
<b>Гимнастика – 27 часа</b>					
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.	<u>14</u>		<u>13</u>		
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Выполнение команд: «Сечь!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».					
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.					
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.					
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.					
Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа.					

Опорный прыжок. Вскок в упор присев.					
Упражнения без предметов					
Упражнения с предметами					
<b>Кроссовая подготовка – 12 часов</b>					
Ходьба.		<u>6</u>		<u>4</u>	
Преодоление упрощенных препятствий на местности.					
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.					
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.					
Бег. Сочетание дыхания с бегом.					
<b>Подвижные и спортивные игры - 35 часа</b>					
Подвижные игры 1.ТБ во время игры 2. Коррекционные игры 3.Игры с элементами ОРУ 4.Игры с бегом и прыжками Спортивные игры 1.Футбол (10ч) 2.Баскетбол (13ч)	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>15</u>	<u>3</u>	
<b>Легкая атлетика -16 часов</b>					
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л/а..		<u>6</u>		<u>10</u>	
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
Беговые ускорения из любых стартовых положения.					
Прыжки в длину с места.					
Прыжки с короткого разбега.					
Метание т/м из-за головы в стенку.					
Метание т/м из-за головы в цель.					
<b>Тесты -4 часов</b>					
	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	
Прыжки в длину с места.					
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине					

(за 30с).					
Прыжки через скакалку (30 сек.)					
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	