

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 9» с. Ижма

Рассмотрена:  
ШМО учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № 5  
от 06.06.2023г

Принята:  
Педагогический совет  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждена:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Осокина  
Приказ № № 136-од  
от 31.08.2023

Рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физкультура»  
1-4 классы (1 вариант)  
Срок реализации – 4 года

Разработана  
учителем физкультуры  
Филипповым В.Е.

с.Ижма  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014г.№1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта»;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма (вариант 1);

**Цели:** всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Воспитательный потенциал предмета «адаптивная физическая культура» реализуется через формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережное отношение к физическому здоровью, соблюдению правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде
- владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе
- ориентирование на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
- сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующей ей психофизической и поведенческой особенности с учетом возраста.

### **Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Основной формой работы по адаптивной физической культуре является урок.

Принципы планирования урока:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: ПК, проектор, магнитофон.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, спортивные игры подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и

обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физической культуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Теоретический материал «Знания о физической культуре» реализуется на уроках в начале раздела и при изучении нового материала. Раздел «Лыжная подготовка и конькобежный спорт», в связи с материально-техническим оснащением школы и спортивными традициями Ижемского района, представлен только лыжной подготовкой. В разделе «Спортивные игры» хоккей на полу заменен на мини-футбол.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

Учебный предмет относится к предметной области «Физическая культура» и реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана начального образования. В соответствии с учебным планом на предмет «Физическая культура» отводится 405 часов:

- 1 класс – 99 ч (3 ч в неделю)
- 2 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 3 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 4 класс – 102 ч (3 ч в неделю)

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

Система планируемых результатов отражает состав базовых учебных действий:

### **Личностные учебные действия**

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### **Коммуникативные учебные действия**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых)
- 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**

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

## **Познавательные учебные действия**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Личностные результаты освоения:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 8) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

## Предметные результаты освоения учебного предмета:

### 1 класс

#### Минимальный уровень

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

#### Достаточный уровень:

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

### 2 класс

#### Минимальный уровень

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

#### Достаточный уровень:

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

### 3 класс

#### Минимальный уровень

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

#### Достаточный уровень:

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;



## 4 класс

### Минимальный уровень

- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием,
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

### Достаточный уровень:

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

**Формы текущего контроля:** выполнение двигательного действия, норматив.

**Итоговые формы контроля:** контрольные упражнения и нормативы.

## Оценка учебных достижений

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные). В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) - свыше 65%.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

В целях контроля в 1- 4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его, контрольные тесты.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками. Для этого используется оценка личностных и предметных результатов освоения учебного предмета. Отметки начинают выставляться со второго полугодия 2 класса. Для этого используется таблица критериев оценивания.

### Критерии оценивания

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

### Содержание программы учебного предмета

Раздел	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Гимнастика	22	29	24	27
Легкая атлетика	33	30	29	25
Подвижные игры	19	14	20	21
Лыжная подготовка	25	29	29	29
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

В конце каждой четверти в виде практической части (1 час) обучающиеся выполняют контрольные упражнения и нормативы.

### Тематическое планирование 5-9 классы

Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности.
Легкая атлетика	1 кл- 33ч 2 кл – 30ч 3 кл -29 ч 4 кл – 25 ч	<p><u>Теория:</u> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><u>Практический материал:</u></p> <p>Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого</p>

		<p>разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
Гимнастика	<p>1 кл- 22 ч 2 кл – 29 ч 3 кл -24 ч 4 кл – 27 ч</p>	<p><u>Теория.</u> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><u>Практический материал.</u> Построения и перестроения. Упражнения без мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления</p>
Подвижные игры	<p>1 кл- 19 ч 2 кл – 14 ч 3 кл -20 ч 4 кл – 21 ч</p>	<p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями</p>

		<p>(ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p> <p><u>Практический материал.</u> Подвижные игры:</p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>
Лыжная подготовка	<p>1 кл- 25 ч</p> <p>2 кл – 29 ч</p> <p>3 кл - 29 ч</p> <p>4 кл – 29 ч</p>	<p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p><u>Практический материал.</u> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>

## Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
1.	<u>Гимнастика</u> Построение в колонну и в шеренгу по одному	3
2.	Лазание и перелезание	2
3.	Равновесие на полу и на скамейке	2
4.	Передача и переноска предметов	3
5.	<u>Лёгкая атлетика</u> Бег на короткие дистанции, 30м	3
6.	Перебежки группами и по одному	3
7.	Метание малого мяча в стену	3
8.	Прыжки в длину с места	2
9.	Приём и передача малого мяча, флажков, палок	2
10.	<u>Подвижные игры</u> Подвижные игры	2
11.	Подвижные игры	3
12.	<u>Гимнастика</u> Лазанье по канату	3
13.	Прыжки на двух ногах в различном направлении	2
14.	Перепрыгивание через препятствие	2
15.	Подвижные игры	3
16.	Перебежки группами, по одному и по два	2
17.	Акробатические упражнения	3
18.	Метание малого мяча в стену	2
19.	Подвижные игры	3
20.	<u>Лыжная подготовка</u>  Подвижные игры на свежем воздухе	5
21.	Ознакомление с лыжным инвентарём	3
22.	Передвижение на лыжах в равномерном темпе	5
23.	Передвижение попеременно-двухшажным ходом	5
24.	Катание с небольшого склона на санках и лыжах	5
25.	Эстафеты	4
26.	<u>Легкая атлетика</u> Медленный бег с сохранением правильной осанки	2
27.	Чередование бега с ходьбой	3
28.	Метание малого мяча	3
29.	Прыжки с ноги на ногу до 10м	2
30.	Подвижные игры	3
31.	Перепрыгивание через препятствие	2
32.	Подпрыгивание на месте вверх с захватом колен	2
33.	Бег на короткие дистанции на результат (30м, 60м)	3
34.	Прыжки на двух ногах на месте и в движении	2
35.	Подвижные игры	2
	Итого	99 часов



## Тематическое планирование

2 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
1.	<u>Легкая атлетика</u> Выполнение строевых команд	2
2.	Лазание и перелезание	2
3.	Подвижные игры	2
4.	Показатели физической подготовленности учащихся	3
5.	Бег на короткие дистанции (30м)	3
6.	Прыжки на месте на двух ногах и с поворотом на 90°	2
7.	Прыжки в глубину с мягким приземлением	2
8.	Прыжки в длину с места и с одного шага	2
9.	Бег с правильной осанкой чередующийся с ходьбой	1
10.	Прыжки в высоту с места и с разбега	3
11.	Метание малого мяча	2
12.	Подвижные игры	1
13.	<u>Гимнастика</u> Строевые упражнения. Перестроения. Размыкания.	3
14.	Перестроения в колонну по 2, 3, 4	2
15.	Равновесие на полу, на скамейке, с предметом в руках	3
16.	Перебрасывание мяча по кругу, в шеренгах	3
17.	Лазание и перелезание	3
18.	Упражнения в равновесии	3
19.	Акробатические упражнения	3
20.	Лазание по канату	2
21.	Теоретический материал	1
22.	<u>Лыжная подготовка</u> Правила поведения на лыжах. Одевание и снятие лыж.	1
23.	Строевые упражнения на лыжах	2
24.	Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.	1
25.	Передвижение на лыжах до 1 км	1
26.	Передвижение друг за другом скользящим шагом	3
27.	Произвольное катание с небольшого склона	1
28.	Повторение строевых команд	1
29.	Передвижение друг за другом в равномерном темпе	1
30.	Подвижные игры	1
31.	Передвижение на лыжах до 1 км.	3
32.	Произвольное катание с небольшого склона	2
33.	Контрольные упражнения и нормативы.	1
34.	Передвижение по учебной лыжне	4
35.	Повторение строевых команд и подвижные игры	2
36.	Катание с небольшого склона	6
37.	<u>Легкая атлетика</u>	1

	Медленный бег до 1,5 мин	
38.	Ходьба с изменением скорости и с различными положениями рук	1
39.	Прыжки в глубину 30-40 см с мягким приземлением	2
40.	Прыжок в длину с шага и с места	1
41.	Прыжки в длину с небольшого разбега	1
42.	Прыжки в высоту с прямого разбега	3
43.	Бег с преодолением простых препятствий	2
44.	Контрольные упражнения и нормативы.	1
45.	Метание средних и малых мячей	1
46.	Медленный бег до 1,5 мин	1
47.	Метание м/мяча в стенку	1
48.	Метание м/мяча на дальность	1
49.	Бег на короткие дистанции (30, 60 м)	2
50.	Игры и эстафеты	2
51.	Учебная игра «Снайпер»	1
52.	Подвижные игры	2
	Итого	102 часа

### Тематическое планирование

3 класс

№ урока	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
1.	<u>Лёгкая атлетика</u> Беседа о значении физических упражнений. Подвижные игры	2
2.	Ознакомление с высоким стартом. Медленный бег до 2 мин.	2
3.	Лазание и перелезание.	2
4.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10-15м.	1
5.	Ходьба в различном темпе	1
6.	Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания	2
7.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	3
8.	Равновесие на наклонной скамейке	2
9.	Подвижные игры	4
10.	Эстафеты с различными предметами.	1
11.	Контрольные тесты и нормативы.	1
12.	Метание м/мяча в цель	2
13.	Метание м/мяча на дальность отскока	1
14.	Подвижные игры	2
15.	<u>Гимнастика</u> Повторение перестроений и строевых упражнений	2
16.	Прыжки в глубину в обозначенное место с мягким приземлением	2
17.	Упражнения с гимнастическими палками	2
18.	Лазание и перелезание.	3
19.	Упражнения в равновесии.	1
20.	Контрольные упражнения и нормативы.	1
21.	Упражнения в равновесии.	1
22.	Упражнения с использованием собственного веса	2

23.	Акробатические упражнения	3
24.	Передача баскетбольных мячей в шеренге, в колонне, по кругу	2
25.	Подвижные игры	3
26.	<u>Лыжная подготовка</u> Правила техники безопасности, выбор лыж и лыжных палок	1
27.	Повторение строевых команд	1
28.	Передвижение в колонне с лыжами под рукой	1
29.	Подъём ступающим шагом 20-30 м	2
30.	Спуски со склона длиной 20-30м	2
31.	Спуски со склона в «основной стойке»	3
32.	Передвижение по лыжне 0,5 - 1 км	3
33.	Обучение технике подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»	2
34.	Спуски со склонов в «высокой стойке»	3
35.	Контрольные упражнения и нормативы.	
36.	Спуски со склонов в «низкой стойке»	2
37.	Игры на лыжах	3
38.	Передвижение по лыжне до 1км	3
39.	Обучение «скользящему» шагу	2
40.	<u>Лёгкая атлетика</u> Беседа: значение физической культуры для здоровья человека. Бег на короткие дистанции	1
41.	Выполнение контрольных тестов	3
42.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м	3
43.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на 10-15м	1
44.	Разучивание специальных беговых упражнений.	3
45.	Игры и эстафеты	3
46.	Контрольные упражнения и нормативы.	1
47.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	2
48.	Повторение специальных беговых упражнений	2
49.	Метание малого мяча в цель, на дальность отскока от стены	2
50.	Подвижные игры (снайпер, караси и щука, охотники и утки)	2
51.	Подвижные игры в спортзале и на улице	2
	Итого	102 часа

Тематическое планирование  
4 класс

№ урока	Раздел. Название темы	Кол-во часов
1.	<u>Легкая атлетика.</u> Беседа о значении физических упражнений на организм. Бег 30, 60 м.	2
2.	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2

3.	Прыжок в высоту способом «согнув ноги»	2
4.	Контрольные тесты	2
5.	Метание н/б мяча	2
6.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> Подвижные игры с элементами баскетбола	2
7.	Приём и передача баскетбольного мяча	2
8.	Повторение бросков б/б мяча в кольцо	2
9.	Ведение баскетбольного мяча	3
10.	Учебная игра в пионербол	2
11.	Повторение всех элементов баскетбола	1
12.	Контрольные упражнения и нормативы.	1
13.	Игра в мини-футбол	2
14.	Подвижные игры	1
15.	<u>Гимнастика.</u> Размыкание на вытянутые руки. Упражнения с гимнастическими палками	2
16.	Акробатические упражнения	2
17.	Лазание и перелазание	2
18.	Прыжок в глубину шагом вперёд	3
19.	Опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок прогнувшись	3
20.	Лазание и перелезание	2
21.	Упражнения на равновесие на полу и скамейке (ласточка).	2
22.	Контрольные упражнения и нормативы.	1
23.	Упражнения с использованием собственного веса	2
24.	Акробатические упражнения.	3
25.	Упражнения на гимнастическом бревне	1
26.	<u>Лыжная подготовка.</u> Беседа о правилах ухода за лыжным инвентарём.	1
27.	Выполнение строевых команд	1
28.	Подъём скользящим шагом и «ёлочкой», подъём 30-40 м, 4-6°	2
29.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 30 – 40 м	2
30.	Передвижение на лыжах: девочки 1,5 – 2 км мальчики 2 км	3
31.	Спуск в «высокой» стойке	3
32.	Спуск в «низкой» стойке	2
33.	Спуски в «средней» стойке	3
34.	Попеременно- двушажный ход	2
35.	Контрольные упражнения и нормативы.	1
36.	Игры на лыжах	3
37.	Повороты переступанием на месте и в движении	2
38.	Спуски со склона с повторением трёх стоек	3
39.	Повторение строевых команд	1
40.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> Игра в «Пионербол»	3
41.	Игра в «баскетбол», «мини-футбол»	3
42.	<u>Легкая атлетика.</u>	1

	Правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	
43.	ОРУ со скакалками. Ходьба с перекатом с пятки на носок	2
44.	Медленный бег до 3 мин.	1
45.	Быстрый бег на месте 10 секунд у недвижимой опоры	2
46.	Контрольные упражнения и нормативы.	1
47.	Специальные беговые упражнения	2
48.	Бег с преодолением препятствий на отрезках 30–40 м	2
49.	Прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперёд до 20м с ноги на ногу.	1
50.	Наскок на мягкое препятствие	1
51.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
52.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м	2
53.	Метание малого мяча	1
54.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	Итого	102 часа

## *Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.*

### *Учебно-методические средства обучения:*

#### *Спортивное оборудование.*

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Щит баскетбольный, фанера
4. Стенка гимнастическая шведская
5. Скамейка гимнастическая
6. Конь гимнастический
7. Стойки для прыжков в высоту

#### *Спортивный инвентарь.*

1. Маты гимнастические
2. Канат
3. Коврики гимнастические
4. Мячи баскетбольные
5. Мячи волейбольные
6. Мячи футбольные
7. Обручи
8. Сетка волейбольная
9. Секундомер

#### *Учебно-методическое обеспечение.*

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.-160с.
2. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ под ред. Л.В. Шапковой. СПб, «Детство-Пресс», 2005, 160с.
3. Интернет ресурсы.

