

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4 села Мерчанского  
муниципальное образование Крымский район**

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического  
совета школы  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор школы  
Я. В. Микаелян

---

Приказ № \_\_\_\_-од  
от 30. 08. 2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ)  
(вариант 1)  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для учащихся 5 класса**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

**С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:**

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;

- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

### ***Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета***

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпавыполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в

зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

### ***Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы***

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.

2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).

3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.

4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).

5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

### ***Место предмета в учебном плане***

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, «Коррекционно-развивающие упражнения» 1 час в неделю в каждом классе: 1 класс – 33 часов, 1 дополнительный класс – 33 часов, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

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

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

***Личностные результаты*** освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);

- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

**Метапредметные результаты** освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры; активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.
- Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

**Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:**

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

**Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на**

- обращенную речь.

**Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:**

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

**Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.**

**Предметные** результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **Предметные результаты**

### **ЗНАНИЯ ОБ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

#### **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):

объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;

объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;

называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

называет основы личной гигиены;

называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Самостоятельные занятия**

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

#### **Самостоятельные игры и развлечения**

участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);

- соблюдает правила игры.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика с элементами акробатики**

Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

### **Легкая атлетика**

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  
строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;  
передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;  
удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  
удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;  
по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.  
начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  
выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  
сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);  
включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  
выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

### **Подвижные и спортивные игры**

Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  
воспроизводит имитационные движения;  
включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  
выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;  
знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;  
включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;  
взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

### **Лыжная подготовка**

Обучение основным элементам лыжной подготовки

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  
строится самостоятельно;  
соблюдает технику безопасности;  
передвигается по учебной лыжне самостоятельно;  
выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;



переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;

удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;

выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;

включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

выполняет на память серию из 3 упражнений;

выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

## **Основное содержание учебного предмета физическая культура**

### **1 класс**

#### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов.* Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

#### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

### *Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **Адаптивная физическая реабилитация**

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

#### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

#### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

## Коррекционно-развивающие упражнения

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем).

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## **Основное содержание учебного предмета физическая культура**

### **1 класс**

#### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных

физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

*Организуящие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов.* Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

#### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **Основное содержание учебного предмета физическая культура**

### **1 дополнительный класс**

#### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи)*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов.* Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча вертикальную и горизонтальную цель

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

*Футбол:* удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **Основное содержание учебного предмета физическая культура**

### **2 класс**

#### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).



**Самостоятельные игры и развлечения.** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Акробатические упражнения:* упражнения в группировке.

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; челночный бег; высокий старт.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

*Броски:* набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель; в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение на лыжах с палками, повороты на месте.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* игровые задания с использованием элементов передвижения на лыжах.

*На материале спортивных игр. Футбол:* удар по неподвижному мячу; мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **Основное содержание учебного предмета физическая культура**

### **3 класс**

#### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. 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).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика.**

*Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; перекаты; стойка на лопатках.

*Опорный прыжок:* подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах.

*На материале спортивных игр. Футбол:* удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игра в футбол. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **Основное содержание учебного предмета физическая культура**

### **4 класс**

#### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. 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).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации:* кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, игровые задания на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр. Футбол:* удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игровые задания; игра в футбол. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Основное содержание дополнительного вариативного коррекционно-развивающего модуля «Коррекционно-развивающие упражнения»**

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* упражнения с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя).

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными

способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## **Адаптивная физическая реабилитация**

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

#### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжных гонок.**

*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 двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Планируемые результаты освоения программы**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

### **Личностные результаты**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- называет основы личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Самостоятельные занятия**

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

#### **Самостоятельные игры и развлечения**

участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  
 - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);  
 - соблюдает правила игры.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с элементами акробатики**



Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

### **Легкая атлетика**

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

### **Подвижные и спортивные игры**

Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

воспроизводит имитационные движения; включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;

знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

### **Лыжная подготовка**

Обучение основным элементам лыжной подготовки

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

строится самостоятельно;

соблюдает технику безопасности;

передвигается по учебной лыжне самостоятельно;

выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;

переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;

удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;  
 выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  
 выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  
 выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  
 включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  
 показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  
 удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;  
 выполняет на память серию из 3 упражнений;  
 выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

## **Тематическое планирование курса «Адаптивная физическая культура»**

### **Календарно-тематическое планирование 1 класс**

| № п/п занятия | Тема занятия                                                                                       | Количество часов | Элементы содержания                                                                                                                                                                  | Форма проведения занятий |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1             | Вводный инструктаж ТБ                                                                              | 1                | Вводный инструктаж Техники безопасности и правила поведения на уроках Физической культуры, раздевалках. требование к спортивной форме. Предупреждение ситуаций вызывающих травматизм | Беседа                   |
| 2             | Гигиена человека.<br>Осанка человека.<br>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                | Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья человека                                                           | Практика                 |
| 3-4           | Упражнения на формирование осанки                                                                  | 2                | ходьба на носках, с заданной осанкой;<br>стилизованная ходьба под музыку;<br>упражнения на контроль ощущений                                                                         | Практика                 |

|       |                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 5     | Упражнения на развитие гибкости                                                                    | 1 | Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по развитию гибкости                                                                                                                                                                                            | Практика |
| 6     | Гигиена человека.<br>Осанка человека.<br>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | Гигиена человека. Осанка человека.<br>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника                                                                                                                                                                          | Практика |
| 7     | Общеразвивающие упражнения                                                                         | 2 | Движения по линии и диагональ класса:<br>- на носках, каблуках;<br>- шаги с вытянутого носка;<br>- перекаты стопы;<br>- высоко поднимая колени «Цапля»;<br>- выпады;<br>- ход лицом и спиной;<br>- бег с подскоками;<br>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. | Практика |
| 8-9   | Чередование ходьбы, бега                                                                           | 2 | Равномерный бег (3 мин). П/и «Пятнашки». ОРУ. Равномерный бег (4 мин). П/и «Горелки». ОРУ.                                                                                                                                                                               | Практика |
| 10-11 | Метание малого мяча                                                                                | 2 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ.<br>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Попади в мяч».                                                                               | Практика |
| 12    | Комплексы закаливающих процедур                                                                    | 1 | Комплексы закаливающих процедур                                                                                                                                                                                                                                          | Практика |
| 13    | Гимнастика с основами акробатики                                                                   | 1 | Построение в колонну по одному.                                                                                                                                                                                                                                          | Практика |
| 14    | Упражнения на развитие гибкости                                                                    |   | Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по развитию гибкости                                                                                                                                                                                            | Практика |
| 15-16 | Перекаты в группировке, лежа на животе                                                             | 2 | Перекаты в группировке, лежа на животе.<br>Игра «Совушка»                                                                                                                                                                                                                | Практика |
| 17    | Ходьба по г/скамейке                                                                               | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами.                                                                                                                                                        | Практика |

|       |                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                      |          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       |                                                                                                           |   | Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.                                                                                                                                                     |          |
| 18-19 | Перелезание через коня                                                                                    | 2 | Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра                                                                             | Практика |
| 20-21 | Подвижные игры с перебежками                                                                              | 2 | ОРУ. Подвижные игры с перебежками                                                                                                                                                                                                    | Практика |
| 22    | Игры на точность                                                                                          | 1 | Игры на точность (2ч.)                                                                                                                                                                                                               | Практика |
| 23-24 | Подвижные игры на развитие координации                                                                    | 2 | ОРУ. Подвижные игры на развитие координации (2ч.)                                                                                                                                                                                    | Практика |
| 25    | Метание теннисного мяча в цель                                                                            | 1 | Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                        | Практика |
| 26    | Комплексы физических упражнений физкультурминут ок, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 | Комплексы физических упражнений физкультурминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.                                                                                                                               | Практика |
| 27    | Прыжок в длину с места                                                                                    | 1 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Парашютисты». Эстафеты.                                                                                                                                                                           | Практика |
| 28    | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.                                | 1 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.                                 | Практика |
| 29-30 | Метание набивного мяча из различных положений                                                             | 2 | Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. П/игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                   | Практика |
| 31    | Движения на развитие координации. Бег и подскоки.                                                         | 1 | Ходьба ,бег : с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега. Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега | Практика |
| 32    | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных                                                     | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)                                                                                                                                                | Практика |

|    |                                             |   |                                                                                                                    |          |
|----|---------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    | площадках и в спортивных залах)             |   |                                                                                                                    |          |
| 33 | Бег с изменением направления, ритма и темпа | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | Практика |

**Тематическое планирование курса «Адаптивная физическая культура»  
1 дополнительный класс**

| № п/п занятия | Тема занятия                                                                                       | Количество часов | Элементы содержания                                                                                                                                                                           | Форма проведения занятий |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1             | Вводный инструктаж ТБ                                                                              | 1                | Вводный инструктаж Техники безопасности и правила поведения на уроках Физической культуры, раздевалках. требование к спортивной форме. Предупреждение ситуаций вызывающих травматизм          | Беседа                   |
| 2             | Гигиена человека.<br>Осанка человека.<br>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                | Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья человека                                                                    | Практика                 |
| 3-4           | Метание малого мяча                                                                                | 2                | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ.<br>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Попади в мяч».    | Практика                 |
| 5             | Упражнения на развитие гибкости                                                                    | 1                | Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по развитию гибкости                                                                                                                 | Практика                 |
| 6             | Комплексы закаливающих процедур                                                                    | 1                | Комплексы закаливающих процедур                                                                                                                                                               | Практика                 |
| 7             | Общеразвивающие упражнения                                                                         | 2                | Движения по линии и диагональ класса:<br>- на носках, каблуках;<br>- шаги с вытянутого носка;<br>- перекаты стопы;<br>- высоко поднимая колени «Цапля»;<br>- выпады;<br>- ход лицом и спиной; | Практика                 |

|       |                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       |                                                                                                    |   | - бег с подскоками;<br>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.                                                                                                                            |          |
| 8-9   | Чередование ходьбы, бега                                                                           | 2 | Равномерный бег (3 мин). П/и «Пятнашки». ОРУ. Равномерный бег (4 мин). П/и «Горелки». ОРУ.                                                                                                         | Практика |
| 10-11 | Упражнения на формирование осанки                                                                  | 2 | ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений                                                                                             | Практика |
| 12    | Гигиена человека.<br>Осанка человека.<br>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | Гигиена человека. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника                                                                                                       | Практика |
| 13    | Гимнастика с основами акробатики                                                                   | 1 | Построение в колонну по одному.                                                                                                                                                                    | Практика |
| 14    | Игры на точность                                                                                   | 1 | Игры на точность (2ч.)                                                                                                                                                                             | Практика |
| 15-16 | Перекаты в группировке, лежа на животе                                                             | 2 | Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»                                                                                                                                             | Практика |
| 17    | Ходьба по г/скамейке                                                                               | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. | Практика |
| 18-19 | Перелезание через коня                                                                             | 2 | Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра                                           | Практика |
| 20-21 | Подвижные игры с перебежками                                                                       | 2 | ОРУ. Подвижные игры с перебежками                                                                                                                                                                  | Практика |
| 22    | Упражнения на развитие гибкости                                                                    |   | Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по развитию гибкости                                                                                                                      | Практика |
| 23-24 | Подвижные игры на развитие координации                                                             | 2 | ОРУ. Подвижные игры на развитие координации (2ч.)                                                                                                                                                  | Практика |
| 25    | Метание набивного мяча                                                                             | 2 | Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. П/игра «Защита                                                                                                                                 | Практика |

|       |                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                      |          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       | из различных положений                                                                                    |   | укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                                                      |          |
| 26    | Комплексы физических упражнений физкультурминут ок, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 | Комплексы физических упражнений физкультурминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.                                                                                                                               | Практика |
| 27    | Прыжок в длину с места                                                                                    | 1 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Парашютисты». Эстафеты.                                                                                                                                                                           | Практика |
| 28    | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.                                | 1 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.                                 | Практика |
| 29-30 | Метание теннисного мяча в цель                                                                            | 1 | Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                        | Практика |
| 31    | Движения на развитие координации. Бег и подскоки.                                                         | 1 | Ходьба ,бег : с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега. Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега | Практика |
| 32    | Бег с изменением направления, ритма и темпа                                                               | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»                                                                                                                   | Практика |
| 33    | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)                     | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)                                                                                                                                                | Практика |
|       |                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                      |          |

### Тематическое планирование курса «Адаптивная физическая культура»

#### Календарно-тематическое планирование

2 класс

| № п/п занятия | Тема занятия                                                            | Количество часов | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                   | Форма проведения занятий |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1             | Вводный инструктаж ТБ                                                   | 1                | Вводный инструктаж Техники безопасности и правила поведения на уроках Физической культуры, раздевалках. требование к спортивной форме. Предупреждение ситуаций вызывающих травматизм                                                                                  | Беседа                   |
| 2             | Общеразвивающие упражнения                                              | 2                | Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).                                                                                                                                      | Практика                 |
| 3-4           | Метание малого мяча цель                                                | 2                | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ.<br>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. П/и «Попади в мяч».                                                                            | Практика                 |
| 5             | Комплексы закаливающих процедур                                         | 1                | Комплексы закаливающих процедур                                                                                                                                                                                                                                       | Практика                 |
| 6             | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра | 1                | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра                                                                                                                                                                                               | Практика                 |
| 7             | Общеразвивающие упражнения                                              | 2                | Движения по линии и диагональ класса:<br>- на носках, каблуках;<br>- шаги с вытянутого носка;<br>- перекаты стопы;<br>- высоко поднимая колени «Цапля»;<br>- выпады;<br>- ход лицом и спиной;<br>- бег с подскоками;<br>- галоп лицом и спиной, в центр и сменой ног. | Практика                 |
| 8-9           | Упражнения на формирование осанки                                       | 2                | ходьба на носках, с заданной осанкой;<br>стилизованная ходьба под музыку;<br>упражнения на контроль ощущений                                                                                                                                                          | Практика                 |
| 10-11         | Чередование ходьбы, бега                                                | 2                | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; челночный бег; высокий старт.                                                                                                                                                     | Практика                 |



|       |                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|-------|-------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       |                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
| 12    | Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в | 1 | игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.                                                                                                                                                                                                    | Практика |
| 13    | Гимнастика с основами акробатики                      | 1 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                            | Практика |
| 14    | Игры на точность                                      | 1 | Игры на точность                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Практика |
| 15-16 | Перекаты в группировке                                | 2 | Перекаты в группировке. Игра «Вышибалы»                                                                                                                                                                                                                                                                        | Практика |
| 17    | Ходьба по г/скамейке                                  | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.                                                                                                             | Практика |
| 18-19 | Перелезание через коня                                | 2 | Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра                                                                                                                                                       | Практика |
| 20-21 | Подвижные игры с перебежками                          | 2 | ОРУ. Подвижные игры с перебежками                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практика |
| 22    | Упражнения на развитие гибкости                       |   | Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по развитию гибкости                                                                                                                                                                                                                                  | Практика |
| 23-24 | Лыжная подготовка                                     | 2 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение на лыжах с палками, повороты на месте. передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.                      | Практика |
| 25    | Метание набивного мяча из различных положений         | 2 | Передача (метание) набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с | Практика |

|       |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       |                                                                                                        |   | доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
| 26    | Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 | Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра «Кот и мыши»                                                                                                                                                                                   | Практика |
| 27    | Прыжок в длину с места                                                                                 | 1 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Парашютисты». Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                 | Практика |
| 28    | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.                             | 1 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.                                                                                                       | Практика |
| 29-30 | Метание теннисного мяча в цель                                                                         | 1 | Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                              | Практика |
| 31    | Строевые действия в шеренге и колонне                                                                  | 1 | Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем                                                                                                                                                                  | Практика |
| 32    | Бег с изменением направления, ритма и темпа                                                            | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»                                                                                                                                                                                         | Практика |
| 33    | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики                                                         | 1 | Упражнения со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя). | Практика |
| 34    | Подвижные игры и элементы спортивных игр                                                               | 1 | игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.                                                                                                                                                                                                | Практика |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## Тематическое планирование курса «Адаптивная физическая культура»

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

| № п/п занятия | Тема занятия                    | Количество часов | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                   | Форма проведения занятий |
|---------------|---------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1             | Вводный инструктаж ТБ           | 1                | Вводный инструктаж Техники безопасности и правила поведения на уроках Физической культуры, раздевалках. требование к спортивной форме. Предупреждение ситуаций вызывающих травматизм                                                                                  | Беседа                   |
| 2             | Общеразвивающие упражнения      | 2                | Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, обручи, малые и большие мячи).                                                                                                                                              | Практика                 |
| 3-4           | Метание малого мяча цель        | 2                | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ.<br>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. П/и «Попади в мяч».                                                                            | Практика                 |
| 5             | Комплексы закаливающих процедур | 1                | Комплексы закаливающих процедур                                                                                                                                                                                                                                       | Практика                 |
| 6             | Упражнение на развитие гибкости | 1                | наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости                                                      | Практика                 |
| 7             | Общеразвивающие упражнения      | 2                | Движения по линии и диагональ класса:<br>- на носках, каблуках;<br>- шаги с вытянутого носка;<br>- перекаты стопы;<br>- высоко поднимая колени «Цапля»;<br>- выпады;<br>- ход лицом и спиной;<br>- бег с подскоками;<br>- галоп лицом и спиной, в центр и сменой ног. | Практика                 |

|       |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|-------|-----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 8-9   | <i>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</i> | 2 | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.   | Практика |
| 10-11 | Чередование ходьбы, бега                                        | 2 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; челночный бег; высокий старт.                                                                                                                                                                      | Практика |
| 12    | <i>Построения и перестроения</i>                                | 1 | выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. | Практика |
| 13    | Гимнастика с основами акробатики                                | 1 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.                                                                                                                                                    | Практика |
| 14    | Лёгкая атлетика.                                                | 1 | Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.                                                                                                                  | Практика |
| 15-16 | Перекаты в группировке                                          | 2 | Перекаты в группировке. Игра «Порядок и беспорядок», », «Узнай, где звонили»                                                                                                                                                                                                           | Практика |
| 17    | Ходьба по г/скамейке                                            | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.                                                                                     | Практика |
| 18-19 | Перелезание через коня                                          | 2 | Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра                                                                                                                               | Практика |
| 20-21 | Подвижные игры с перебежками                                    | 2 | ОРУ. Подвижные игры с перебежками                                                                                                                                                                                                                                                      | Практика |

|       |                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 22    | Упражнения на развитие гибкости                                                                          |   | Комплексы физических упражнений физкультурминуток, занятий по развитию гибкости                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Практика |
| 23-24 | Лыжная подготовка                                                                                        | 2 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение на лыжах с палками, повороты на месте.<br>передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.                                                                              | Практика |
| 25    | Метание набивного мяча из различных положений                                                            | 2 | Передача (метание) набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.    | Практика |
| 26    | Комплексы физических упражнений физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 | Комплексы физических упражнений физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра «Кот и мыши»                                                                                                                                                                                                                                                | Практика |
| 27    | Прыжок в длину с места                                                                                   | 1 | Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага. | Практика |
| 28    | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и                                                         | 1 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты.<br>Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.                                                                                                                                                                   | Практика |

|       |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|-------|------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       | приземлением на две ноги.                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
| 29-30 | Метание теннисного мяча в цель                 | 1 | Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                              | Практика |
| 31    | Упражнения на развитие выносливости            | 1 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.     | Практика |
| 32    | Бег с изменением направления, ритма и темпа    | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»                                                                                                                                                                                         | Практика |
| 33    | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики | 1 | Упражнения со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя). | Практика |
| 34    | Подвижные игры и элементы спортивных игр       | 1 | игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.                                                                                                                                                                                                | Практика |

### Тематическое планирование курса «Адаптивная физическая культура»

#### Календарно-тематическое планирование 4 класс

| № п/п зан ят | Тема занятия | Количество часов | Элементы содержания | Форма проведения занятий |
|--------------|--------------|------------------|---------------------|--------------------------|
|--------------|--------------|------------------|---------------------|--------------------------|

| ия  |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
|-----|----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1   | Вводный инструктаж ТБ                                    | 1 | Вводный инструктаж Техники безопасности и правила поведения на уроках Физической культуры, раздевалках. требование к спортивной форме. Предупреждение ситуаций вызывающих травматизм                                                                                                 | Беседа   |
| 2   | <i>Организующие команды и приёмы</i>                     | 1 | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых.                                                                                                                                                                                                               | Практика |
| 3   | <i>Организующие команды и приёмы</i>                     | 1 | <i>Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</i>                                                                                                                                              |          |
| 4   | Метание малого мяча<br>цель                              | 1 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ.<br>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. П/и «Попади в мяч».                                                                                           | Практика |
| 5   | Комплексы закаливающих процедур                          | 1 | Комплексы закаливающих процедур                                                                                                                                                                                                                                                      | Практика |
| 6   | Упражнение на развитие гибкости                          | 1 | наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости                                                                     | Практика |
| 7   | Общеразвивающие упражнения                               | 2 | Движения по линии и диагональ класса:<br>- на носках, каблуках;<br>- шаги с вытянутого носка;<br>- перекаты стопы;<br>- высоко поднимая колени «Цапля»;<br>- выпады;<br>- ход лицом и спиной;<br>- бег с подскоками;<br>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.             | Практика |
| 8-9 | Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки | 2 | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. | Практика |

|       |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|-------|------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 10-11 | Чередование ходьбы, бега                             | 2 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; челночный бег; высокий старт.                                                                                                                                                                      | Практика |
| 12    | Построения и перестроения                            | 1 | выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. | Практика |
| 13    | Лёгкая атлетика.                                     | 1 | Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.                                                                                                                  | Практика |
| 14    | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: | 1 | ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.                                                                                                                                                                          | Практика |
| 15-16 | Акробатические комбинации:                           | 1 | кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.                                                                                                          | Практика |
| 17    | Ходьба по г/скамейке                                 | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.                                                                                     | Практика |
| 18-19 | Перелезание через коня                               | 2 | Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра                                                                                                                               | Практика |
| 20-21 | Игры с бегом и прыжками:                             | 2 | «Сорви шишку», «Пятнашки»                                                                                                                                                                                                                                                              | Практика |
| 22    | Упражнения на развитие гибкости                      | 1 | Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по развитию гибкости                                                                                                                                                                                                          | Практика |
| 23-24 | Лыжная подготовка                                    | 2 | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.                                                                                                                                                    | Практика |



|    |                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 25 | Броски, ловля, метание мяча и передача предметов                                                          | 2 | Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Игра «Мяч по кругу» | Практика |
| 26 | Комплексы физических упражнений физкультурминут ок, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 | Комплексы физических упражнений физкультурминут ок, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра «Кот и мыши»                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Практика |
| 27 | Прыжок в длину с места                                                                                    | 1 | Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.                                            | Практика |
| 28 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.                                | 1 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.                                                                                                                                                                                                                 | Практика |
| 29 | Метание теннисного мяча в цель                                                                            | 1 | Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Не урони мяч».                                                                                                                                                                                                                                                  | Практика |
| 30 | Подвижные игры и элементы спортивной игры Футбол                                                          | 1 | игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игровые задания; игра в футбол.                                                                                                                                                                                                                   |          |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|----|-----------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 31 | Упражнения на развитие выносливости                 | 1 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.     | Практика |
| 32 | Бег с изменением направления, ритма и темпа         | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»                                                                                                                                                                                         | Практика |
| 33 | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики      | 1 | Упражнения со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя). | Практика |
| 34 | Подвижные игры и элементы спортивной игры Пионербол | 1 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча                                                                                                                             | Практика |

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **Учебное оборудование:**

Волейбольные мячи  
 Футбольные мячи  
 Баскетбольные мячи  
 Скакалки  
 Гимнастические палки  
 Гимнастические коврики  
 Спортивные маты  
 Канат

Гимнастический козел

Мостик для прыжков

Набивные мячи

Лыжи

Палки

Лыжная обувь

Хоккейные клюшки

Мячи для метания

Конусы