

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа – интернат ст-цы Крыловской



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре
Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 класс)
Количество часов: 1 кл.-99 ч , 2 кл.-102 ч., 3кл.-102 ч., 4 кл.-102 ч.
Учитель: Е.Е.Пухнавцева, Н.П. Тарареева, Л.В.Кащенко, Д.А.Шкуринский

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете №1 от 30.08. 2024 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 1-4 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от

24.11.2022г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

– Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (Зарегистрировано в Минюсте России от 30 декабря 2022 года № 71930);

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 года № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

– Приказом Министерства образования и науки Краснодарского края, Министерства здравоохранения Краснодарского края от 13 декабря 2021 года № 3723/7158 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательных организаций, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей- инвалидов в части организации обучения по общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната ст-цы Крыловской, (вариант 1, вариант 2); утвержденная на педагогическом совете школы №1 от 30.08.2024 г.

– Уставом государственного казенного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы - интерната ст-цы Крыловской.

- Учебный план ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской на 2024-2025 учебный год.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой.

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках;

Основные направления коррекционной работы:

Очень важно в коррекционной работе использовать специально подобранные физические упражнения, которые могли бы, влияя на физическое здоровье учащихся развивать основные двигательные качества — гибкость, ловкость, быстроту движений, мышечную силу и выносливость;

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- комплексное обучение на основе передовых психолого – педагогических технологий;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие речи и обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в обучении.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа адаптирована на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на

реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно- эпидемиологическими правилами и нормами.

1 класс

Учебный предмет	часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	часов в год
Адаптивная физическая культура	3	24	24	30	21	99

2 класс

Учебный предмет	часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	часов в год
Адаптивная физическая культура	3	24	24	30	24	102

3 класс

Учебный предмет	часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	часов в год
Адаптивная физическая культура	3	24	24	30	24	102

4 класс

Учебный предмет	часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	часов в год
Адаптивная физическая культура	3	24	24	30	24	102

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

Минимальный уровень:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Достаточный уровень:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Коммуникативные учебные действия

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

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

Регулятивные учебные действия:

-адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

-принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

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

Познавательные учебные действия:

-выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

5. Содержание учебного предмета

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

1 класс

Легкая атлетика

Ходьба. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: маховые движения ногами, приседания; вращательные движения руками, плечами; наклоны и вращения туловища; подъем на носках; всевозможные подскоки (в том числе в сочетании с движениями рук вперед, назад, вверх и др.). Подводящие упражнения: принятые положения правильной осанки; имитация постановки стопы; ходьба по разделениям приставными шагами; ходьба на всей ступне, на пятках, на носках; все виды ходьбы с активной работой рук. Для совершенствования техники ходьбы: ходьба в гору, с горы, по слабо пересеченной местности; ходьба, чередуемая с бегом. Техника ходьбы. Ходьба обычным шагом. Ходьба с целью освоения техники: положение головы и туловища; работа рук и ног при ходьбе; закрепление техники ходьбы в целом. Ускоренная ходьба.

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки и бег со скакалкой; скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на прямых ногах с отталкиванием стопой. Подводящие упражнения: имитация постановки ноги с передней части стопы; медленный бег на передней части стопы; бег по обозначенной прямой линии. Техника бега. Бег трусцой. Бег средней мощности. Бег с максимальной мощностью в виде кратковременных ускорений на дистанции 10-15м. Бег в комфортном и спокойном темпе (3-5 мин), с высоким подниманием бедра, бег прыжками.

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развивающие мышцы-разгибатели стопы и гибкость в маховых движениях. Подводящие упражнения: различные прыжки на обеих ногах и на одной ноге; отталкивание с 2-4 шагов разбега с доставанием предмета головой, рукой, ногой; прыжки с высоты до 40 см; прыжки через наклонно установленную планку. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лежа для укрепления мышц живота и спины; прыжки вниз и вперед вниз с постепенным увеличением высоты; приседания и выпрыгивания; прыжки с места в длину. Подводящие упражнения: имитация отталкивания с одного шага разбега; прыжки с ноги на ногу в шаге; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка в длину с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развитие подвижности плечевых суставов; укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов; укрепление мышц-сгибателей кисти метаемой руки с учетом симметричности нагрузки. Подводящие упражнения: овладение техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперед в цель. Техника метания мяча. Принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища,

отведение метяющей руки вниз назад - за голову). Имитация метания и метание мяча с места.

Гимнастика с основами акробатики.

Строчевые приемы и упражнения. Строчевая стойка. Шеренга. Колонна. Выполнение команд: «В одну шеренгу (в колонну по одному) - становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», Движение в строчу. Выполнение команд «Шагом – марш!», «Бегом - марш!», «Шире шаг!», «Группа – стой!». Повороты на месте. Выполнение команд «Напра - во!», «Нале - во!». Размыкание на месте. «Обход». «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг».

Общеразвивающие упражнения. Положение рук, ног, туловища и движение ими. Основная стойка. Стойка ноги врозь. Стойка на коленях. Стойка на правом (левом) колене. Стойка скрестно – правая нога перед левой. Положение рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову, вверх, в стороны, назад. Упор присев. Упор лежа. Упор сидя. Наклон вперед. Наклон назад.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с гимнастической палкой, малыми мячами, скакалкой. Дыхательные упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз.

Лазанье. На четвереньках по наклонной гимнастической скамейке; по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба между линиями (ширина 20 см); ходьба по скакалке натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, прямо, боком, с поворотами.

Акробатические упражнения. Группировка; перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо; произвольная программа с учетом индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К теме «Легкая атлетика». Игры, включающие бег: «Быстро возьми – быстро положи», «Перемени предмет», «Жмурки», «Ловишки», «Два мороза», «Краски», «Салки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка». Игры включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Не намочи ноги», «Воробы и кошка», «Лягушки и цапля». Игры включающие метание: «Мяч через веревку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий», «Штандер».

К теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Быстро встать в колонну», «Хоровод», «Построй круг», «Что изменилось?», «Ищи своего командира», «Море волнуется», «Группа смирно», «Быстро по местам», «У ребят порядок строчий», «Космонавты», «Все скорее ко мне», «Паровоз», «Светофор», «Кто быстрее к флажку», «Крокодил», «Котята и щенята», «Переползи – не урони», «Перелет птиц», «Белки в лесу», «Пастух и стадо», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Лисы и куры», «Кошка и мышки», «Разойдись – на упади», «Канатоходец», «Шагай через кочки», «Переправа», «Через холодный ручей», «Донеси мешочек», «Не оставайся на

земле», «Совушка», «Фигуры», «Через ручей», «С кочки на кочку», «Паук и мухи», «Зайцы в огороде», «Отгадай, чей голосок», «Салки на марше».

2 класс

Легкая атлетика

Ходьба. Специальные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения, разученные в 1 классе. Техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища. Дыхание при ходьбе. Ходьба в различном темпе с изменением направления движения. Особенности ходьбы на значительные расстояния (прогулка, поход).

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на месте и в движении вперёд, назад, влево, вправо; прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра. Техника бега. Высокий старт на короткие дистанции (25 и 30 м). Встречные эстафеты. Бег с ускорением на дистанции до 40-50 м. Бег с высокого старта на дистанции 30 м. Бег в чередовании с ходьбой в медленном индивидуальном темпе до 1000м

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Ранее разученные подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и гибкости. Прыжки с поворотом направо, налево, кругом. Прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: отталкивание с 1-3 шагов разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высоты до 60 см; прыжки с разбега по прямой линии; прыжки согласно звуковым сигналам учителя. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для укрепления мышц живота, спины; прыжки с высоты вперёд и вниз для освоения фазы полёта и приземления; прыжки с места в длину (на одной и двух ногах, одиночные и многократные). Подводящие упражнения: бег с переступанием через расставленные препятствия; прыжки через препятствия высотой 30см; Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места, с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги, с приземлением в глубокий присед.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения для развития и укрепления плечевого пояса, локтевых суставов, мышц-сгибателей кисти метаемой руки с учётом симметричности нагрузки. Подводящие упражнения: метание мяча кистью руки; метание мяча через препятствие; метание мяча на дальность отскока от стены. Броски мяча на дальность из положения, сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча. Метание малого мяча из-за головы с места: на дальность; Правильное выполнение разбега (без остановки).

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений, освоенных в 1 классе. Выполнение команды «Кругом!», Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в

колонну по два и наоборот. Передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией. Повороты в движении. Построение в круг колонной и шеренгой.

Общеразвивающие упражнения. Стойки: на правой (левой) ноге, левую (правую) на носок; то же упражнение, но левую (правую) ногу в сторону. Упоры: стоя согнувшись; присев на правой (левой) ноге, левую (правую) в сторону. Выпад правой (левой) ногой. Равновесие на правой (левой) ноге. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы упражнений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения с предметами. Упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки. Комплексы утренней зарядки (гигиенической гимнастики), физкультурных минут, физкультурных пауз.

Упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника. Передвижение в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение.

Переползание, лазанье и перелезание. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы (мячи, кегли, кубики, гимнастические палки).

Висы. Стоя, лёжа, сзади, на согнутых руках (на перекладине и гимнастической стенке).

Упоры. Без опоры для ног, стоя согнувшись, стоя присев, стоя на коленях, лёжа (на перекладине, полу или земле, гимнастической скамейке).

Седы. Углом, ноги врозь, на пятки. Произвольные упражнения на перекладине и опорные прыжки в зависимости от индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).

Акробатические упражнения. Закрепление умений в выполнении переката в группировке; кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги, руки на поясе; кувырок вперёд; произвольная комбинация упражнений с учётом подготовленности учащихся (по желанию).

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

На внимание: «Что изменилось?»; «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голосок».

К разделу «Лёгкая атлетика»: «Салки», «Займи пустое место», «Конники-спортсмены», «Два мороза», «Удочка», «Оленьи прыжки»; «Скачки на одной»), «Быстрая лягушка», «Стаи рыбок», «Вертолет», «Ловишки с мячом», «Стоп!», «Мяч через веревочку», «Кто дальше бросит?»; «Метко в цель», «По названным мишеням», «Метание палки на дальность» и другие, разученные в 1 классе.

К разделу «Гимнастика с элементами акробатики: «Кто быстрее к флажку», «Переползи - не урони», «Кто дольше не уронит», «Паращютисты, «Медвежата за мёдом», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер», «Бой медвежат», «Перетягивание палки» и другие, разученные

3 класс

Легкая атлетика

Ходьба. С изменением длины и частоты шагов. Выполнение ранее разученных подготовительных и подводящих упражнений.

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: отталкивание стопой; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: бег через предметы, расставленные на различном друг от друга расстоянии (для отработки частоты и длины шага); бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу. Техника бега.. Высокий старт, бег с высокого старта на максимальной скорости (30 и 40 м). Челночный бег 3 x 10 и 4 x 10 м. Встречные эстафеты. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений (сидя спиной к направлению бега, из упора присев, из упора на колене). Овладение и управление дыханием, умение выдерживать необходимый темп бега. Техника финиширования. Преодоление препятствий на местности наступанием, перешагиванием, прыжком.

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: серийные прыжковые с махом выпрямляющейся ногой; развивающие силу мышц-разгибателей стопы. Подводящие упражнения: прыжки через наклонно поставленную планку способом «перешагивание»; прыжки с увеличением длины разбега (с 1, 3,5 и 7 шагов). Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц туловища и ног; в приседаниях с последующим выпрыгиванием вперёд и вверх; прыжки в длину с места; двойные и тройные прыжки (с одновременным и попеременным отталкиванием двумя ногами). Подводящие упражнения: разбег с обозначением отталкивания толчковой ногой (без прыжка); прыжок с отталкиванием перед препятствием (барьером, планкой); прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для подвижности и укрепления суставов, работающих при метании; метание различающихся по массе и форме предметов; набивных мячей из различных положений (от груди, снизу, сбоку, сверху). Подводящие упражнения: метание мяча с выведением вперед правого (левого) плеча вниз и вперед (в ориентир); броски мяча через препятствие. Техника метания мяча. Метание мяча с места в вертикальную и горизонтальную цели и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые приемы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1-2 классах. Размыкание и смыкание приставными

шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног, мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела). Упражнений без предметов, с предметами (скакалка, обруч, гимнастическая палка,). Комплексы упражнений в игровой форме.

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении, положение тела и его частей лежа, сидя, стоя. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередным перемахом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вправо и влево с перешагиванием через предметы, повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед; соскок спрыгиванием в полуприсед; произвольная комбинация упражнений.

Висы и упоры. На гимнастической стенке, скамейке. Вис стоя, согнувшись, присев, лежа завесом левой (правой) ногой на перекладине. Подтягивание из вися на перекладине.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; произвольная комбинация упражнений.

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К теме «Легкая атлетика»: «Третий лишний», «Невод», «Космонавты», «Шишки, желуди, орехи», «Гонка с выбыванием», «Круговая эстафета», «Салки с ленточками», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Догонялки на марше», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Подвижная цель», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану».

К теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Переправа», «Ходьба на ходулях», «Удочка», «Пройди бесшумно», «Змейка», «Иголка и нитка», «Скопируй позы».

4 класс

Легкая атлетика

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой; скачки на одной ноге и другие. Подводящие упражнения: имитация работы рук при беге на месте; бег со старта по обозначенной линии; бег со старта с пробеганием под планкой или натянутой веревкой (скакалкой). Техника бега. Положение по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!», Техника низкого старта. Высокий старт с

последующим стартовым ускорением на дистанции 15, 20 и 30 м. Челночный бег 3 x 10 м и 4 x 10 м. Бег на 30 в полную силу с высокого старта.

Прыжки в высоту. Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: улучшающие гибкость в маховых движениях и наклонах к поднятой ноге; развивающие силу мышц-разгибателей стопы и другие. Подводящие упражнения: запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё; в висе или в упоре на руках имитация движений ногами в фазе полёта при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (под углом 30-40 к планке) на максимальный результат.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц живота, спины, связок голеностопных и коленных суставов; упражнения в приседаниях и выпрыгиваниях. Подводящие упражнения: последовательные (серийные) отталкивания через каждые 5 шагов. Техника прыжка. Фиксация правильного выполнения всех фаз прыжка. Прыжки в длину с разбега на максимальный результат.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для укрепления мышц сгибателей кисти; для укрепления мышц локтевых суставов и плечевого пояса; Подводящие упражнения: метание мяча через препятствие; метание с места мяча в цель (размеры цели такие же, что и для учащихся 1-3 классов, расстояние до цели такое же, что и для учащихся 3 класса). Техника метания мяча. Метание мяча с места на дальность.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1-3 классах. Передвижение в колонне с изменением дистанции в разном темпе противоходом и по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений в следующей последовательности: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног, всего тела. Упражнения без предметов и с предметами.

Упражнения на формирование правильной осанки. Повторение упражнений, разученных в 1 - 3 классах.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке одноимёнными и разноимёнными способами.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейки с движениями рук и ног, с выполнением различных заданий, приставными шагами (стопы ног продольно и поперек), большими шагами и выпадами, на носках ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений, составленная учащимися.

Висы и упоры. Висы на гимнастической стенке и перекладине: на согнутых руках, согнув ноги, согнувшись, прогнувшись, завесом одной и двумя ногами. Подтягивание из вися. Прыжки через скакалку в течение 35-40с с отдыхом между попытками до 15 с (3-4 раза).

Акробатические упражнения. Из упора присев кувырок вперёд и назад в упор присев, из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, из стойки

на лопатках перекатом назад в стойку на коленях, основная стойка; «мост» из положения лёжа с помощью или самостоятельно; произвольная

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К разделу «Легкая атлетика»: «Перебежка с выручкой», «Круговая эстафета», «Удочка под ногами», «Невод»; «Пятнашки в парах (тройках)», «Заяц без дома», «Караси и щука», «Мяч водящему».

К разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Альпинисты», «Быстро по местам», «Тяни в круг», «Кузнечики», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики», «Точный поворот» .

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс

№ п/п	Раздел программы Тема	К-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)
1	Легкая атлетика	80	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с одноклассниками при выполнении упражнений. Называть основные виды стоек, упор, седов. Совершенствование: прыжок в длину с места, медленный бег, ОРУ в движении.
2	Гимнастика	12	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Упражнения лежа и сидя на полу. Лазание по наклонной скамейке: в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе те. Развитие координационных способностей Группировка; перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо; произвольная программа с учетом индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	Игры, включающие бег: «Быстро возьми – быстро положи», «Перемени предмет», «Жмурки», «Ловишки», «Два мороза», «Краски», «Салки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка». Игры включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Не намочи ноги», «Воробы и кошка», «Лягушки и цапля». Игры включающие метание: «Мяч через веревку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий», «Штандер».

2 класс

№ п/п	Раздел программы Тема	К-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)
1	Легкая атлетика	73	<p>Подготовительные и подводящие упражнения, разученные в 1 классе. Техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища. Дыхание при ходьбе. Ходьба в различном темпе с изменением направления движения. Подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра. Техника бега. Высокий старт на короткие дистанции (25 и 30 м). Встречные эстафеты. Бег с ускорением на дистанции до 40-50 м. Прыжки с поворотом направо, налево, кругом. Прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: отталкивание с 1-3 шагов разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высоты до 60 см; прыжки с разбега по прямой линии; прыжки согласно звуковым сигналам учителя. Техника прыжка в высоту.</p>
2	Гимнастика	22	<p>Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Упражнения лежа и сидя на полу. Лазание по наклонной скамейке: в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе те. Развитие координационных способностей Группировка; перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо; произвольная программа с учетом индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию). Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными</p>

			шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы (мячи, кегли, кубики, гимнастические палки).
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	«Что изменилось?»; «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голосок». К разделу «Лёгкая атлетика»: «Салки», «Займи пустое место», «Конники-спортсмены», «Два мороза», «Удочка», «Оленьи прыжки»; «Скачки на одной», «Быстрая лягушка», «Стаи рыбок», «Вертолет», «Ловишки с мячом», «Стоп!», «Мяч через веревочку», «Кто дальше бросит?»; «Метко в цель», «По названным мишеням», «Метание палки на дальность» и другие, разученные в 1 классе. «Кто быстрее к флажку», «Переползи - не урони», «Кто дольше не уронит», «Парашютисты», «Медвежата за мёдом», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер», «Бой медвежат», «Перетягивание палки»

3 класс

№ п/п	Раздел программы Тема	К-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)
1	Легкая атлетика	68	Подводящие упражнения: бег через предметы, расставленные на различном друг от друга расстоянии (для отработки частоты и длины шага); бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу. Техника бега.. Высокий старт, бег с высокого старта на максимальной скорости (30 и 40 м). Челночный бег 3 x 10 и 4 x 10 м. Встречные эстафеты. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений (сидя спиной к направлению бега, из упора присев, из упора на колене). Овладение и управление дыханием, умение выдерживать необходимый темп бега. Техника финиширования. Подводящие упражнения: прыжки через наклонно поставленную планку способом «перешагивание; прыжки с увеличением длины разбега (с 1, 3,5 и 7 шагов). Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом

			«перешагивание.. Подготовительные упражнения: для подвижности и укрепления суставов, работающих при метании; метание различающихся по массе и форме предметов; набивных мячей из различных положений (от груди, снизу, сбоку, сверху). Подводящие упражнения: метание мяча с выведением вперед правого (левого) плеча вниз и вперед (в ориентир); броски мяча через препятствие. Техника метания мяча. Метание мяча с места в вертикальную и горизонтальную цели и на дальность.
2	Гимнастика	20	<p>Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Упражнения лежа и сидя на полу. Лазание по наклонной скамейке: в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе и т. Развитие координационных способностей Группировка; перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо; произвольная программа с учетом индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию). Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы (мячи, кегли, кубики, гимнастические палки).</p>
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	«Третий лишний», «Невод», «Космонавты», «Шишки, желуди, орехи», «Гонка с выбыванием», «Круговая эстафета», «Салки с ленточками», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Догонялки на марше», «С кочки на

		<p>кочку», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Подвижная цель», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану».</p> <p>К теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Переправа», «Ходьба на ходулях», «Удочка», «Пройди бесшумно», «Змейка», «Иголка и нитка», «Скопируй позы».</p>
--	--	---

4 класс

№ п/п	Раздел программы Тема	К-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)
1	Легкая атлетика	68	<p>Подготовительные и подводящие упражнения, разученные в 1 классе. Техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища. Дыхание при ходьбе. Ходьба в различном темпе с изменением направления движения. Подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра. Техника бега. Высокий старт на короткие дистанции (25 и 30 м). Встречные эстафеты. Бег с ускорением на дистанции до 40-50 м. Прыжки с поворотом направо, налево, кругом. Прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: отталкивание с 1-3 шагов разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высоты до 60 см; прыжки с разбега по прямой линии; прыжки согласно звуковым сигналам учителя. Техника прыжка в высоту.</p>
2	Гимнастика	20	<p>Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Упражнения лежа и сидя на полу. Лазание по наклонной скамейке: в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе те. Развитие координационных способностей Группировка; перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо; произвольная программа с учетом индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию). Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске. Лазанье: по</p>

			<p>гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание с опорой на руки через гимнастическую скамейку.</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы (мячи, кегли, кубики, гимнастические палки).</p>
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	<p>«Третий лишний», «Невод», «Космонавты», «Шишки, желуди, орехи», «Гонка с выбыванием», «Круговая эстафета», «Салки с ленточками», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Догонялки на марше», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Подвижная цель», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану».</p> <p>К теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Переправа», «Ходьба на ходулях», «Удочка», «Пройди бесшумно», «Змейка», «Иголка и нитка», «Скопируй позы».</p>

7. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса

1. А.Ю.Патрикеев: Подвижные игры 1-4 классы, Москва: «ВАКО», 2007.
2. А.Ю.Патрикеев: Зимние подвижные игры 1-4 классы, Москва: «ВАКО», 2009.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич: Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, Москва: «Просвещение», 2015.

Дополнительная литература для учителя

4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. «Я иду на урок». Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Интернет ресурсы

6. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
7. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

7. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса

1. А.Ю.Патрикеев: Подвижные игры 1-4 классы, Москва: «ВАКО», 2007.
2. А.Ю.Патрикеев: Зимние подвижные игры 1-4 классы, Москва: «ВАКО», 2009.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич: Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, Москва: «Просвещение», 2015.

Дополнительная литература для учителя

4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. «Я иду на урок». Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002г.

Интернет ресурсы

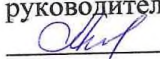
6. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
7. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

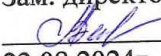
Технические средства обучения

9. Музыкальный центр
- 10.Аудиозаписи
- 11.Ноутбук

Учебно-практическое оборудование

- 12.Стенка гимнастическая
- 13.Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 14.Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные,
- 15.Палка гимнастическая
- 16.Скакалка детская
- 17.Мат гимнастический
- 18.Кегли
- 19.Обруч алюминиевый
- 20.Рулетка измерительная
- 21.Сетка волейбольная
- 22.Аптечка

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
от 23.08.2024г. №1
руководитель МС
 Т.А.Алёхина

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Л.В.Рей
23.08.2024г.