

Рабочая программа

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

**адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся
с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2)**

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена для учащихся (I¹) I - IV классов, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2) на основе авторской программы по физической культуре 1-4 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2017г.

Целью программы по адаптивной физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье,

совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана начального общего образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий адаптивной физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление адаптивной физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий адаптивной физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа состоит из трех разделов: «Знания об адаптивной физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания об адаптивной физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Адаптивная физическая культура. Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел **«Прикладные Упражнения»** направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

1 класс

1.Знания о физической культуре

- 1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
- 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
- 4.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
- 5.Правила личной гигиены.

2.Гимнастика

2.1.Строевые упражнения

- 1.Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

2. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.
3. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.
4. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Остановились!».

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
3. Дыхательные упражнения.
4. Упражнения для расслабления мышц.

2.3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

1. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

2.4. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

1. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).
2. Построение в круг по ориентиру.
3. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.
4. Прыжок в длину с места в ориентир.

2.5. Элементы акробатических упражнений

1. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.

2.6. Лазанье

1. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.
2. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

2.7. Висы

1. Упор в положении присев и лежа на матах.

3. Лёгкая атлетика

3.1. Равновесие

1. Ходьба по коридору шириной 20 см.

2. Кружение на месте и в движении.

3.2. Ходьба

1. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.

2. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

3. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.

3.3. Бег

1. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.

2. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

3. Бег на носках.

3.4. Прыжки

1. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

2. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, направо, влево.

3. Перепрыгивание через набивной мяч.

3.5. Метание

1. Подготовка кистей рук к метанию.

2. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

3. Броски и ловля мячей.

4. Игры

4.1. Подвижные игры

1. «Слушай сигнал».

2. «Космонавты».

4.2. Коррекционные игры

1. «Запомни порядок».

4.3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений

1.«Вот так позы!».

2.«Совушка».

3.«Слушай сигнал».

4.6.Игры с бегом и прыжками

1.«Гуси-лебеди».

2.«Прыгающие воробушки».

4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием

1.«Метко в цель».

2.«Догони мяч».

1 доп. класс

1.Знания о физической культуре

1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

4.Значение утренней зарядки.

5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

6.Правила личной гигиены.

7.Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

2.Гимнастика

2.1.Строевые упражнения

1.Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

2.Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

3. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

4.Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

5. Повороты по ориентирам.

6. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

3. Дыхательные упражнения.

4. Упражнения для формирования правильной осанки.

5. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

6. Упражнения для расслабления мышц.

2.3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

1. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

2.4. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

1. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

2. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

3. Построение в круг по ориентиру.

4. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

5. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

6. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

7. Прыжок в длину с места в ориентир.

2.5. Элементы акробатических упражнений

1. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.

2. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

2.6. Лазанье

1. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.

- 2.Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.
- 3.Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

2.7.Висы

- 1.Упор в положении присев и лежа на матах.

3.Лёгкая атлетика

3.1.Равновесие

- 1.Ходьба по коридору шириной 20 см.
- 2.Стойка на носках (3-4 с).
- 3.Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
- 4.Кружение на месте и в движении.

3.2.Ходьба

- 1.Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.
- 2.Ходьба парами, взявшись за руки.
- 3.Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
- 4.Ходьба в чередовании с бегом.
- 5.Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.

3.3.Бег

- 1.Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.
- 2.Перебежки группами и по одному.
- 3.Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м-бег, 15 м-ходьба).
- 4.Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.
- 5.Бег на носках.

3.4.Прыжки

- 1.Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).
- 2.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, направо, влево.

- 3.Перепрыгивание через набивной мяч.
- 4.Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.
- 5.Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).

3.5.Метание

- 1.Подготовка кистей рук к метанию.
- 2.Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.
- 3.Броски и ловля мячей.
- 4.Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
- 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

4.Игры

4.1.Подвижные игры

- 1.Слушай сигнал».
- 2.«Космонавты».
- 3.«Кого назвали, тот и ловит».
- 4.«Охотники и звери».

4.2.Коррекционные игры

- 1.«Запомни порядок».
- 2.«Летает — не летает».

4.3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений

- 1.«Вот так позы!».
- 2.«Совушка».
- 3.«Слушай сигнал».
- 4.«Удочка».
- 5.«Мы — солдаты».

4.6.Игры с бегом и прыжками

- 1.«Гуси-лебеди».
- 2.«Прыгающие воробушки».
- 3.«Быстро по местам!».
- 4.«Кошка и мышки».
- 4.7.*Игры с бросанием, ловлей и метанием*
- 1.«Метко в цель».
- 2.«Догони мяч».
- 3.«Кого назвали — тот и ловит».

2класс

1.Знания о физической культуре

- 1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
- 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
- 4.Значение утренней зарядки.
- 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
- 6.Правила личной гигиены.
- 7.Правила поведения на уроках гимнастики.

2.Гимнастика

2.1.Строевые упражнения

- 1.Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.
- 2.Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».

3. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.
5. Расчет по порядку.

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
3. Дыхательные упражнения.
4. Упражнения для формирования правильной осанки.
5. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
6. Упражнения для расслабления мышц.

2.3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

1. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
2. Комплексы упражнений со скакалками.

2.4. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

1. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).
2. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.
3. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.
4. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.
5. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.
6. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.
7. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.
8. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

2.5. Элементы акробатических упражнений

1. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.

2.Перекаты в положении лежа в разные стороны.

3.Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

2.6.Лазанье

1.Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.

2.Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).

3.Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом

2.7.Висы

1.В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

2.Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

3.Лёгкая атлетика

3.1.Равновесие

1.Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

2.Ходьба по полу по начертанной линии.

3.2.Ходьба

1.Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

2.Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

3.3.Бег

1.Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий.

2.Бег на скорость до 30 м.

3.Медленный бег до 2 мин.

4.Бег на носках.

5.Бег на месте с высоким подниманием бедра.

6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.
7. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.).
8. Быстрый бег на скорость.

3.4. Прыжки

1. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).
2. Прыжки в длину с места.

3.5. Метание

1. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.
2. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
3. Броски и ловля волейбольных мячей.
4. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
5. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.
6. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.
7. Метание мяча с места в цель левой и правой руками.
8. Метание теннисного мяча на дальность с места.
9. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

4. Игры

4.1. Подвижные игры

1. «Слушай сигнал».
2. «Космонавты».
3. «Два сигнала».
4. «Запрещенное движение».

4.2. Коррекционные игры

1. «Отгадай по голосу».

2.«Карусели».

3.«Что изменилось?».

4.«Волшебный мешок».

4.3.Игры с элементами общеразвивающих упражнений

1.«Салки маршем».

2.«Повторяй за мной».

3.«Веревочный круг».

4.«Часовые и разведчики».

4.4Игры с бегом и прыжками

1.«У ребят порядок строгий».

2.«Кто быстрее?».

3.«У медведя во бору».

4.«Пустое место».

4.5.Игры с бросанием, ловлей и метанием

1.«Охотники и утки».

2.«Кто дальше бросит?».

3 класс

1.Знания о физической культуре

1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

4.Значение утренней зарядки.

5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

6.Правила личной гигиены.

7.Правила поведения на уроках гимнастики.

2.Гимнастика

2.1.Строевые упражнения

1.Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.

2.Повороты на месте (направо, налево) под счет.

3.Размыкание и смыкание приставными шагами.

4.Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

5.Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

2.2.Общеразвивающие упражнения без предметов

1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

3.Дыхательные упражнения.

4.Упражнения для формирования правильной осанки.

5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

6.Упражнения для расслабления мышц

2.3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

2.Комплексы упражнений со скакалками.

3.Комплексы с набивными мячами.

2.4.Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

1.Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

2. Ходьба до различных ориентиров.
3. Повороты направо, налево без контроля зрения.
4. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.
5. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).
6. Прыжок в высоту до определенного ориентира.
7. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

2.5. Элементы акробатических упражнений

1. Перекаты в группировке.
2. Из положения лежа на спине «мостик».
3. 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

2.6. Лазанье

1. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.
2. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

2.7. Висы

1. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.
2. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

3. Лёгкая атлетика

3.1. Равновесие

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.
2. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.
3. Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

3.2. Ходьба

1. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.
2. Ходьба с контролем и без контроля зрения.
3. Ходьба в чередовании с бегом.
4. Ходьба с изменением скорости.
5. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
6. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.
7. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.
8. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
9. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

3.3. Бег

1. Понятие высокий старт.
2. Медленный бег до 3 мин.
3. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.
4. Челночный бег (3×10 м).
5. Бег на скорость до 40 м
6. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)

3.4. Прыжки

1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.
2. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.
3. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.
4. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
5. Прыжки с ноги на ногу на отрезках.

6. Прыжки в длину с места.
7. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.
8. Прыжки с небольшого разбега в длину.
9. Прыжки с прямого разбега в длину.
10. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

3.5. Метание

1. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.
2. Броски и ловля волейбольных мячей.
3. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
4. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.
5. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.
6. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.
7. Метание мяча с места в цель левой и правой руками.
8. Метание теннисного мяча на дальность с места.
9. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

4. Игры

4.1. Подвижные игры

1. «Два сигнала».
2. «Запрещенное движение».

4.2. Коррекционные игры

1. «Отгадай по голосу».
2. «Карусели».
3. «Что изменилось?».
4. «Волшебный мешок».

4.3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений

- 1.«Шишки, желуди, орехи».
- 2.«Самые сильные».
- 3.«Мяч — соседу».

4.4. Игры с бегом и прыжками

- 1.«Пятнашки маршем».
- 2.«Прыжки по полоскам».
- 3.«Точный прыжок».
- 4.«К своим флажкам».

4.5. Игры с бросанием, ловлей и метанием

- 1.«Зоркий глаз».
- 2.«Попади в цель».
- 3.«Мяч — среднему».
- 4.«Гонка мячей по кругу».

4 класс

1. Знания о физической культуре

1. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
2. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
3. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
4. Значение утренней зарядки.
5. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
6. Правила личной гигиены.
7. Правила поведения на уроках гимнастики.

2. Гимнастика

2.1. Строевые упражнения

1. Сдача рапорта.
2. Поворот кругом на месте.
3. Расчет на «первый — второй».
4. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.
5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
3. Дыхательные упражнения.
4. Упражнения для формирования правильной осанки.
5. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
6. Упражнения для расслабления мышц.

2.3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

1. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
2. Комплексы упражнений со скакалками.
3. Комплексы с набивными мячами.

2.4. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

1. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.
2. Ходьба до различных ориентиров.
3. Повороты направо, налево без контроля зрения.
4. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.
5. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

6.Прыжок в высоту до определенного ориентира.

7.Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

2.5.Элементы акробатических упражнений

1.Перекуты в группировке.

2.Из положения лежа на спине «мостик».

3.2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

4.Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

2.6.Лазанье

1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.

2.Перелазание через бревно, коня, козла.

2.7.Висы

1.Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

2.Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

3.Лёгкая атлетика

3.1.Равновесие

1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставкой предметов с пола в положении приседа.

2.Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

3.2.Ходьба

1.Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

2.Ходьба с контролем и без контроля зрения.

3.Ходьба в быстром темпе (наперегонки).

4.Ходьба в приседе.

5.Сочетание различных видов ходьбы.

6. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.
7. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.
8. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
9. Ходьба с сохранением правильной осанки.
10. Ходьба в чередовании с бегом.
11. Ходьба с изменением скорости.
12. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
13. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.
14. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.
15. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
16. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

3.3. Бег

1. Понятие низкий старт.
2. Быстрый бег на месте до 10 с.
3. Челночный бег (3×10 м).
4. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.
5. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.
6. Высокий старт.

3.4. Прыжки

1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.
2. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.
3. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.
4. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
5. Перепрыгивание через начерченную линию, набивной мяч.

6. Прыжки в длину с места.
7. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.
8. Прыжки с небольшого разбега в длину.
9. Прыжки с прямого разбега в длину.
10. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

3.5. Метание

1. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.
2. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.
3. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.
4. Броски и ловля волейбольных мячей.
5. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
6. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.
7. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.
8. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.
9. Метание мяча с места в цель левой и правой руками.
10. Метание теннисного мяча на дальность с места.
11. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

4. Игры

4.1. Подвижные игры

1. «Два сигнала».
2. «Запрещенное движение».
3. «Музыкальные змейки».
4. «Найди предмет».

4.2. Коррекционные игры

1.«Отгадай по голосу».

2.«Карусели».

3.«Что изменилось?».

4.«Волшебный мешок».

4.3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений

1.«Шишки, желуди, орехи».

2.«Самые сильные».

3.«Мяч — соседу».

4.«Светофор».

5.«Запрещенное движение».

6.«Фигуры».

4.4. Игры с бегом и прыжками

1.«Пятнашки маршем».

2.«Прыжки по полоскам».

3.«Точный прыжок».

4.«К своим флажкам».

5.«Кто обгонит?».

6.«Пустое место».

7.«Бездомный заяц».

8.«Волк во рву».

9.«Два Мороза».

4.5. Игры с бросанием, ловлей и метанием

1.«Зоркий глаз».

2.«Попади в цель».

3.«Мяч — среднему».

4.«Гонка мячей по кругу».

4.6.Пионербол

1.Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры.

2.Передача мяча руками, ловля его.

3.Подача одной рукой снизу, учебная игра.

4.Игра в пионербол.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре ((I¹) I - IV класс)

№	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2.	Гимнастика	24
3.	Легкая атлетика	30
4.	Игры	51
	Итого:	105

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса (1-4 класс)

Программно-методическое обеспечение

1. Примерная АООП НОО ООО

2. Физическая культура 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях– М.: Просвещение, 2017.

3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы.

4. Рабочие программы по физической культуре

5. Авторская программа по физической культуре 1-4 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2017г.

Учебно-методические материалы

6. Методические издания по физической культуре для учителей
7. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
8. Справочные пособия (энциклопедии, справочники по физической культуре)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов-<http://school-collection.edu.ru/>
10. Электронные пособия по физической культуре для школьников -<https://learningapps.org/>
11. Онлайн-сервисы для создания дидактических материалов <http://rebus1.com/>,
<http://puzzlecup.com/crossword-ru/>,<http://www.purposegames.com/>,<http://www.jigsawplanet.com/>
12. Электронные приложения к журналам:«Физкультура в школе», «Здоровье детей»
13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <http://lib.sportedu.ru>

Учебно-практическое оборудование

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Мишени для метания
5. Тренировочные баскетбольные щиты
6. Мячи: набивные весом 1 кг.
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
8. Палка гимнастическая
9. Скакалка детская
10. Мат гимнастический

- 11.Кегли
- 12.Обруч пластиковый детский
- 13.Рулетка измерительная
- 14.Сетка для переноски и хранения мячей
- 15.Сетка волейбольная
- 16.Секундомер
17. Конусы
18. Теннисные мячи
19. Напольная лестница