

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования молодежной политики**

**Свердловской области**

**Управление образования Ирбитского муниципального образования**

**МОУ «Киргинская СОШ»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**О.А.Царегородцева**  
**Приказ №134 от «31»**  
**августа 2023 г.**

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся по адаптированной основной образовательной программе начального**  
**общего образования для обучающихся с НОДА (вариант 6.2)**

**с.Кирга 2023г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» входящего в предметную область «Адаптивная физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Адаптивная физическая культура является составной частью всей системы работы с обучающимися с НОДА. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Адаптивное физическое воспитание, не только оказывает разностороннее влияние на организм обучающихся, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности.

Рабочая программа предназначена для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – с НОДА), вариант 6.2, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа учебного предмета Адаптивная физическая культура сохраняет основное содержание

образования, но учитывает индивидуальные особенности обучающихся с НОДА и предусматривает коррекционную направленность обучения.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

**Цель** изучения учебного предмета Адаптивная физическая культура – стремление к нормализации двигательной деятельности обучающихся с НОДА, способствующей ускорению их социальной реабилитации, что дает возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с окружающими.

**Задачи** изучения учебного предмета Адаптивная физическая культура – овладение обучающимся основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации;

– формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

– овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

– овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

– формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

– коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

– коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

#### **Ожидаемый результат:**

1. Повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития.
2. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Сроки получения начального общего образования обучающимися с НОДА (вариант 6.2) пролонгированы с учетом психофизиологических возможностей и индивидуальных особенностей развития обучающихся данной категории и составляют 5 лет. Рабочая программа учебного предмета

Адаптивная физическая культура составлена на уровень начального общего образования для подготовительного, 1, 2, 3, 4 классов.

Структура рабочей программы соответствует требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

## **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с НОДА. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях обучающихся и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с НОДА разработана таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по адаптивной физической культуре используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

В уроки с обучающимися с НОДА необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа. Также очень полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические рефлекс. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с НОДА играют важную роль:

- оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- способствование укреплению тканей и органов в организме обучающегося;
- активизирование ослабленных мышц;
- борьба с искривлением позвоночного столба;
- улучшение метаболизма и других процессов обмена;
- активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения.

Рабочая программа характеризуется:

1) Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга.

2) Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания обучающегося, особенностей его индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально – технической оснащенности образовательной деятельности.

3) Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности обучающихся. Со стороны учителя во время учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервал отдыха иногда в два раза больше по сравнению со здоровыми обучающимися и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения.

Занятия адаптивной физической культурой направлены на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

**Описание места учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана.

В соответствии с учебным планом учебный предмет изучается с подготовительного по 4 класс по 3 часа в неделю.

В подготовительном и 1 классе на изучение учебного предмета отводится по 99 часов в год. Со 2 по 4 классы – по 102 часа в год.

Общий объём учебного времени составляет 504 часа.



## **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

*патриотизм* (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);

*гражданственность* (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межэтнический мир, свобода совести и вероисповедания);

*человечность* (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

*личность* (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самоприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);

*честь*;

*достоинство*;

*свобода, социальная солидарность* (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

*доверие* (к людям, институтам государства и гражданского общества);

*семья* (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

*любовь* (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);

*дружба*;

*здоровье* (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

*труд и творчество* (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

*наука* – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

*искусство и литература* (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);

*природа* (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

9) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

10) овладение навыками смыслового чтения текстов, доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

13) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

### ***1. Знания о физической культуре***

#### **1.1 Адаптивная физическая культура**

Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

#### **1.2 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.

### ***2. Способы физкультурной деятельности***

#### **2.1 Составление режима дня**

Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **2.2. 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.

#### **2.3 Игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале). Правила игры.

### ***3. Физическое совершенствование***

#### **3.1 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. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **3.2.1 Гимнастика**

*Организуемые команды и приёмы.* Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях.

*Упражнения.* Упражнения в равновесии. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя). Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

### **3.2.2 Лёгкая атлетика**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Толкание набивного мяча.

### **3.2.3 Прикладные упражнения**

Ходьба. Перелезание и переползание, упражнения с предметами: гимнастическими палками, малыми мячами, флажками, обручами.

**Тематическое планирование с определением  
основных видов учебной деятельности обучающихся**

**подготовительный класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>I.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>33</b>	
	<b>Практический материал</b>		
1-7	Строевые упражнения	7	Знакомятся с правилами поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Разучивают построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Строятся в колонну по одному. Выполняют команды «Равняйся!», «Смирно!». Перестроение из одной шеренги в круг.
8-11	Общеразвивающие упражнения	4	Выполняют на месте и в движении основные движения рук и ног, туловища, головы. Сочетают движение ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Разучивают простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
12-16	Упражнение для формирования правильной осанки	5	Учатся правильно держать осанку при выполнении упражнений. Формируют правильную осанку.
17-33	Упражнение с предметами	17	Разучивают комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
<b>II.</b>	<b>Основные движения</b>	<b>22</b>	
34-39	Ходьба	6	Повторяют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Разучивают технику ходьбы по прямой линии. Правильно выполняют основные движения в ходьбе. Ходят по заданным направлениям в медленном темпе. Ходят по ориентирам.
40-43	Бег	4	Разучивают технику медленного бега с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.
44-46	Прыжки	3	Разучивают и выполняют технику прыжка на двух ногах на месте, технику прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
47-53	Лазание и ползание	7	Обучаются лазанию на гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку различными способами.
54-56	Равновесие	3	Вырабатывают навык держать тело в статическом или динамическом положении для

			формирования правильной осанки.
<b>Ш.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>43</b>	
57-70	Игры с бегом.	14	Разучивают игры. Совершенствуют навыки бега и быстроту реакции.
71-77	Игры с прыжками.	7	Разучивают игры. Совершенствуют навыки прыжков, умение играть группой.
78-88	Игры с метанием и ловлей мяча.	11	Разучивают подвижные игры. Передают мяч из рук в руки, перекатывают на полу в парах, по кругу, участвуют в очень простых по сюжету и по движениям играх. Выполняют естественные знакомые движения.
89-93	Игры с построениями и перестроениями	5	Развивают умение выполнять упражнение на координацию движений.
94-99	Игры с лазаньем.	6	Развивают двигательную активность, координацию движений.
	Всего	99 ч	

#### 1 класс

№ п/п	Название раздела	Ко л-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>И.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>26</b>	
1-8	Строевые упражнения	8	Знакомятся с правилами поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Разучивают построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполняют построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестраиваются из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Разучивают размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполняют команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»
9-12	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	Выполняют на месте и в движении основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетают движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Разучивают дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполняют



			простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
13-17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	5	Разучивают название снарядов и гимнастических элементов. Разучивают комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
18-19	Элементы акробатических упражнений	2	Разучивают и выполняют группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Выполняют перекаты в положении лежа в разные стороны.
20-22	Лазанье	3	Выполняют передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
23-26	Равновесие	4	Разучивают ходьбу по коридору шириной 20 см. Стойку на носках (3—4 с). Ходьбу по гимнастической скамейке с различным положением рук. Выполняют кружение на месте и в движении.
<b>II</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
27-32	Ходьба	6	Разучивают технику ходьбы по заданным направлениям в медленном темпе. Технику ходьбы парами, взявшись за руки. Выполняют технику ходьбы по прямой линии, ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Разучивают технику ходьбы сохранения с ем правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют технику ходьбы в чередовании с бегом.
33-35	Бег	3	Разучивают и выполняют технику медленного бега с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Выполняют перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой.
36-37	Прыжки	2	Разучивают технику прыжка в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков), подпрыгивание вверх.
38-40	Метание	3	Выполняют упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Разучивают технику броска и ловлю малых мячей. Разучивают технику метание малого мяча с места правой и левой рукой.
<b>III.</b> 41-48	<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</b>	<b>8</b>	Повторяют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Выполняют построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Выполняют построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шагают вперед, назад, в

			сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходят по ориентирам, начерченным на полу. Прыгают в длину с места в ориентир.
<b>IV.</b>	<b>Подвижные игры</b>		
49-64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	16	Развивают двигательную активность, умение сотрудничать в игре.
65-80	Игры с бегом и прыжками.	16	Выполняют навыки бега и прыжков в игре.
81-99	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	19	Выполняют навыки ловли и метания мяча, быстроту реакции, умения быстро переключаться с одного действия на другое.
	Всего	99 ч	

**2 класс**  
(3 часа в неделю. Всего 102 часа)

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол - во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>I.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>26</b>	
1-7	Строевые упражнения	7	Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Выполняют построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполняют команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», Выполняют перестроение из колонны по одному в
8-9	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	Выполняют на месте и в движении основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполняют дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполняют

10-15	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами	6	Разучивают комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, упражнений со скакалками.
16-18	Элементы акробатических упражнений	3	Знакомятся с названием снарядов и гимнастических элементов. Разучивают технику кувырка вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.
19-22	Лазанье	4	Разучивают технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Выполняют передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Выполняют
23-26	Равновесие	4	Ходят по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. <del>Ходят по полу по нечетной линии</del>
<b>II.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
27-31	Ходьба	5	Разучивают технику ходьбы с высоким подниманием бедра, полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходят с перешагиванием через предмет (2 - 3 предмета), по
32-36	Бег	5	Разучивают технику бега на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий. Выполняют бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин
37-41	Прыжки	5	Разучивают технику прыжка в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3 - 4 м, в высоту с прямого
42-46	Метание	5	Разучивают технику метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 - 6 м с места и на дальность. Выполняют броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

<b>III.</b> 47-54	<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</b>	<b>8</b>	Строятся в шеренгу с изменением места построения по упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Передвигаются в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Выполняют повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шагают вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазают по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывают мяча вверх до определенного ориентира. Выполняют исходные положений рук по словесной инструкции учителя. Выполняют различные упражнения без
<b>IV.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>48</b>	
55-70	Игры с элементами общеразвивающих	16	Развивают внимания и ловкость.
71-86	Игры с бегом и прыжками	16	Развивают быстроту, умения ускорять и замедлять бег в игре.
87-102	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	16	Совершенствуют навыки ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки в

**3 класс**  
(3 часа в неделю.Всего 102 часа)

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>I.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>31</b>	
1-7	Строевые упражнения	7	Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Выполняют построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Поворачиваются на месте (направо, налево) под счет. Выполняют размыкание и смыкание приставными шагами. Перестраиваются из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполняют команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!».
8-10	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	Выполняют на месте и в движении основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетают движение ног, туловища с

			одноименными и разноименными движениями рук. Выполняют дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполняют простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
11-16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	6	Разучивают комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.
17-19	Элементы акробатических упражнений	3	Разучивают технику перекатов в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)
20-23	Лазанье	4	Разучивают технику лазанья 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. Пролезают сквозь гимнастические обручи.
24-26	Висы	3	Выполняют вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на доске и на гимнастической скамейке.
27-30	Равновесие	4	Ходят по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Выполняют стойку на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.
31-32	Опорные прыжки	2	Выполняют прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыгают в глубину из положения приседа.
<b>II.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
33-35	Ходьба	3	Выполняют ходьбу в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходят с контролем и без контроля зрения.
36-40	Бег	5	Знакомятся с понятием высокий старт. Выполняют медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бегают в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бегают на скорость до 40 м. Знакомятся с понятием эстафетный бег. Разучивают (встречная эстафета).
41-44	Прыжки	4	Разучивают технику прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. прыгают в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Разучивают технику прыжка с разбега способом перешагивание.
45-48	Метание	4	Выполняют 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.

<b>III. 49- 53</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>5</b>	Разучивают построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполняют команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Разучивают технику передвижения скользящего шага по учебной лыжне. Разучивают технику подъема ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Выполняют передвижение на лыжах (до 800 м за урок).
<b>IV. 54- 61</b>	<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений).</b>	<b>8</b>	Выполняют перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходят до различных ориентиров. Повторяют повороты направо, налево без контроля зрения, принимая исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Выполняют ходьбу вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыгают в высоту до определенного ориентира. Выполняют удары мяча об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходят на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.
<b>V.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>42</b>	
62- 75	Игры с элементами общеразвивающих упражнений .	14	Совершенствуют навыки в перестроениях; развивают чувство ритма. развивают скоростно-силовые способности, ориентируются в пространстве.
76- 89	Игры с бегом и прыжками.	14	Совершенствуют навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентировку в пространстве.
90- 102	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	14	Развивают меткость, быстроту реакции, внимания умение ловить мяч.
	Всего	102 ч	

#### 4 класс

(3 часа в неделю.Всего 102 часа)

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>I.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>	
1-3	Строевые упражнения	3	Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовку спортивной формы к занятиям, переодевание. Разучивают сдачи рапорта. Выполняют повороты кругом на месте. Рассчитываются на «первый —

			второй». Выполняют перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестраиваются из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
4-6	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	Выполняют на месте и в движении основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполняют дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполняют простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
7-12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	6	Выполняют комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.
13-14	Элементы акробатических упражнений	2	Разучивают технику кувырка назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
15-16	Лазанье	2	Выполняют лазанья по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Выполняют перелазание через гимнастическую скамейку.
17-18	Висы	2	Выполняют вис на рейке гимнастической стенки на время.
19-22	Равновесие	4	Выполняют ходьбу по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».
23-24	Опорные прыжки	2	Разучивают технику опорный прыжка через гимнастическую скамейку : наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.
<b>II.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
25-27	Ходьба	3	Повторяют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Выполняют ходьбу в быстром темпе (наперегонки). Ходят в приседе. Сочетают различные виды ходьбы.
28-32	Бег	5	Знакомятся с понятием низкий старт. Выполняют быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бегают с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Разучивают понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.
33-36	Прыжки	4	Выполняют прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыгают в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на

			результат.
37-40	Метание	4	Выполняют метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.
<b>III.</b> 41-46	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>	Разучивают распоряжение в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Разучивают попеременный двухшажный ход. Разучивают технику подъемов «елочкой», «лесенкой». Выполняют спуски в средней стойке. Выполняют передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).
<b>IV.</b> 47-56	<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</b>	<b>10</b>	Выполняют построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходят по ориентирам. Бегают по начерченным на полу ориентирам. Ходят по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыгают в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Выполняют броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходят на месте от 5 до 15 с. Повторяют задание и самостоятельно остановиться. Ходят в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.
<b>V.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>46</b>	
57-70	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	14	Развивают быстроту и ловкость, умения взаимодействовать в игре.
71-84	Игры с бегом и прыжками	14	Совершенствуют навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентировку в пространстве.
85-98	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	14	Развивают умение быстро передвигаться с мячом. Развивают быстроту реакции, умение ловить мяч.
99-102	Игра «Пионербол»	4	Разучивают игру «Пионербол». Знакомятся с правилами игры. Разучивают технику передачи мяча руками, ловли его. Выполняют подачу одной рукой снизу.
	Всего	102 ч	

## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Список литературы для обучающихся

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2015. 112с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2016. 128с.



3. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 - 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2017. 159с.

#### **Список литературы для учителя**

1. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. М.: Просвещение, 2009.
2. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 1-4 классах. М.: Просвещение, 2004.

#### **Учебно-практическое оборудование**

1. Мячи: набивные весом 1 кг и 2 кг, малый мяч мягкий, теннисный.
2. Палка гимнастическая.
3. Коврик гимнастический.
4. Кегли.
5. Обруч пластиковый детский.
6. Аптечка.
7. Гантельный набор.

#### **Игры-игрушки**

1. Шашки (с доской).

#### **Технические средства обучения**

1. Мультимедийный проектор.
2. Компьютер.
3. Принтер.
4. Интерактивная доска.
5. Документ-камера.