

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«29» августа 2023 г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 160-од от 29.08.2023
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Адаптивная физическая культура»

(ФГОС НОО ОВЗ, вариант 8.4)

1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС, Стандарт) начального общего образования (далее – НОО) для обучающихся с ОВЗ, предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения и федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом

М

и

н

п **Цель:** повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию

полученных навыков в повседневной жизни.

о **Задачи:**

с - формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков,

е - фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;

щ - общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;

и - преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;

я - укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Р

о 2. Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура»

с

с Программа 8.4 предполагает, что обучающийся с РАС, осложненными умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития) получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих дополнительных ограничений по образовательным потребностям, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: шесть лет (два первые подготовительные, 1 - 4 классы).

2 В связи с особыми образовательными потребностями обучающихся с РАС и испытываемыми ими трудностями социального взаимодействия, данный вариант АООП предполагает постепенное включение детей в образовательный процесс за счет организации пропедевтического обучения в **двух первых дополнительных классах** и увеличения общего срока обучения в условиях начальной школы до 6 лет.

. Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

2 Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, играть в спортивные игры; умение плавать, укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

1 Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для детей с ОВЗ, в т.ч. школьников с РАС. Это предполагает, что адаптивная физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма детей.

а

р

и

а

н

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и общей моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с РАС. Необходимо отметить, что обучающиеся данной категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у обучающихся с РАС двигательных навыков.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с РАС.

Под физическим развитием обучающихся с РАС следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

3. Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с РАС учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

На его изучение:

- в 1* доп. классе отведен 3 часа в неделю, 99 часов в год, 33 учебные недели.
- в 1 доп. классе отведено 3 часа в неделю, 99 часов в год, 33 учебные недели.
- в 1 классе отведено 3 часа в неделю, 99 часов в год, 33 учебные недели.
- во 2 классе отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год, 34 учебные недели.
- в 3 классе отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год, 34 учебные недели.
- в 4 классе отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год, 34 учебные недели.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Возможные личностные результаты освоения учебного предмета

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Сформированность базовых учебных действий.

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с РАС направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с РАС (вариант 8.4.) и включает следующие задачи:

1 Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

1 доп – 3 класс

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке
- фиксирует взгляд на яркой игрушке
- фиксирует взгляд на движущей игрушке
- переключает взгляд с одного предмета на другой
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса
- фиксирует взгляд на изображении
- фиксирует взгляд на экране монитора

- умение выполнять инструкции педагога;

1 доп – 3 класс

- понимает жестовую инструкцию
- понимает инструкцию по инструкционным картам
- понимает инструкцию по пиктограммам
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения)

4 класс

- выполняет одноступенчатую инструкцию
- использование по назначению учебных материалов;

1 – 3 класс

- бумаги
- цветной бумаги
- тетрадей, альбомов для рисования
- карандашей, ручек, ластиков
- красок

4 класс

- линеек
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

1 доп – 3 класс

- выполняет действие способом рука-в-руке
- подражает действиям, выполняемым педагогом
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога
- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога

4 класс

- самостоятельно выполняет действия с опорой на картинный план
- действия в соответствии с заданием

2 Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,

1 доп – 3 класс

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

4 – класс

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин.

- от начала до конца,

2 – 3 класс

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца

4 класс

- выполняет задания, но требуется незначительная стимуляция

- с заданными качественными параметрами.

3 – 4 класс

- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу

3 Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

1 – 3 класс

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога

- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

4 класс

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков самостоятельно

- самостоятельно выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план)

самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

Задачи по формированию базовых учебных действий, учитывают особые образовательные потребности обучающегося и включаются в специально индивидуальную программу развития (СИПР)

Предметные результаты освоения учебного предмета

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, др.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 1* дополнительном классе (1 год обучения)

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

Умение ходить со взмахом рук. Бегать а медленном, среднем и быстром темпе

Умение передавать мяч в шеренге, по кругу

Умение бросать средний и маленький мяч о стенку

Умение подлезать под стойкой на четвереньках

Умение стоять у вертикальной плоскости с отведением рук в стороны, двигать руками и ногами

Умение прыгать на двух ногах с хлопком рук над головой

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры.

Умение передавать баскетбольный мяч без отскока от пола

Умение выполнять удар футбольным мячом с места в пустые ворота

Умение продвигаться на лыжах приставным шагом.

Умение ездить на трехколесном велосипеде с фиксацией ног и без фиксации ног по прямой.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 1 дополнительном классе (2 год обучения)

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

Умение ходить с изменением темпа (быстро-медленно)

Умение ходить с изменением направления движения

Умение выполнять прыжки с продвижением вперед, назад

Умение бегать в колонне в быстром темпе

Умение выполнять стойку у вертикальной плоскости: поднятие рук вверх и возвращение в исходное положение, поднятие ног

Умение выполнять стойку у вертикальной плоскости: поочередное поднятие ног вперед и отведение в стороны

Умение выполнять движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)

Умение выполнять движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.

Умение выполнять переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа»

Умение лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры.

Умение бросать мяч в цель

Умение подавать волейбольный мяч сверху, снизу

Умение выполнять удары футбольным мячом в ворота с вратарем с места

Умение продвигаться на лыжах в сторону приставным шагом

Умение ездить на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Выполнять торможение ручным и ножным тормозом.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 1 классе (3 год обучения)
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

Умение ходить по доске, лежащей на полу. Ходить по широкой гимнастической скамейке

Умение бегать с изменением направления движения

Умение лазать через стойку

Умение лазать по гимнастической сетке вправо (влево)

Умение прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед

Умение сбивать кегли большим и малым мячом

Умение преодолевать препятствия при ходьбе (перешагивание через кубики)

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры.

Умение принимать волейбольный мяч сверху, снизу

Умение выполнять удар футбольным мячом с 2-х шагов в пустые ворота, в ворота с вратарем

Умение ударять по волану (нижняя подача и верхняя подача)

Умение отбивать баскетбольный мяч от пола одной рукой

Умение соблюдать последовательность действий при подъеме после падения при передвижения на лыжах из положения «лежа на боку»

Умение вставать после падения на лыжах в положение «стоя»

Умение ездить на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров)

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Предметные результаты освоения учебного предмета во 2 классе
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

Умение ходить с преодолением препятствий (через бруски)

Умение ходить по узкой гимнастической скамейке

Умение бегать с препятствием (через скакалку), с изменением направления.

Умение прыгать на одной ноге с продвижением назад (вправо, влево)

Умение лазать и висеть на канате

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание.

Умение бросать и ловить мяч в ходьбе

Умение вести баскетбольный мяч с обходом препятствия

Умение играть в волейбол в паре без сетки

Умение выполнять удар футбольным мячом с разбега в пустые ворота и с вратарем

Умение в игре «бадминтон» отбивать волан снизу и сверху

Умение выполнять повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток и носков лыж, махом

Умение выполнять скользящий шаг на лыжах без палок (несколько скользящих).

Выполнение попеременного двухшажного и бесшажного хода

Умение ездить на двухколесном велосипеде по прямой (50 м), с поворотом.
Торможение ручным тормозом

Умение ходить и бегать в воде. Погружаться в воду по шею, с головой.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 3 классе

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

Умение ходить в колонне по одному с мешочком на голове

Умение ходить по наклонной поверхности гимнастической скамейки

Умение бегать с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени)

Умение перепрыгивать с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед

Умение висеть на рейке

Умение перелезть через барьер

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание, туризм.

Умение бросать и ловить мяч в беге

Умение бросать баскетбольный мяч в кольцо двумя руками

Умение принимать мяч, стоя в воротах: ловить мяч руками

Умение отбивать футбольный мяч ногой, руками, стоя в воротах

Умение играть в бадминтон в паре

Умение преодолевать подъемы на лыжах ступающим шагом «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»

Умение разворачиваться на двухколесном велосипеде

Умение скользить и выполнять движения ногами в воде, лежа на животе и спине

Умение выполнять последовательно действия с рюкзаком и спальным мешком

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 4 классе

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

Умение ходить с препятствием –перешагивать через узкую скамейку

Умение наклонять туловище вперед (в стороны, назад, вправо, влево)

Умение делать круговые движения прямыми руками вперед и назад

Умение бегать в паре

Умение ходить по движущейся поверхности (на тренажере)

Умение прыгать в длину с места, с разбега, в высоту, глубину

Умение метать мешочки с песком в цель, на дальность

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание, туризм.

Умение вести футбольный мяч, передавать его партнеру, останавливать ногой

Умение выполнять торможение при спуске на лыжах со склона нажимом палок «полуплугом», «плугом», «падением»

Умение на двухколесном велосипеде преодолевать подъемы, спуски

Умение ухаживать за велосипедом

Умение выполнять движения руками в воде, лежа на животе, на спине

Умение сочетать движения ног с дыханием в воде

Умение раскладывать и складывать палатку

Умение складывать костер, поддерживать его и тушить.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

5. Содержание учебного предмета

Плавание.

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Спортивные и подвижные игры.

Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.

Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой/руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку. Баскетбол: узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия. Броски мяча в кольцо двумя руками.

Велосипедная подготовка.

Различение составных частей трехколесного велосипеда. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног, без фиксации ног. Торможение ручным тормозом, ножным тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой на расстояние 10 метров, на расстояние 50 метров, с поворотом. Торможение ручным тормозом, ножным тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов и спусков. Езда в группе.

Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге с автомобильным движением: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги, запрет на выезд на сторону встречного движения. Уход за велосипедом: содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание шины.

Лыжная подготовка.

Узнавание, различение лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стойка на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Подъем после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом). Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение, несколько скольжений). Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок, «полуплугом», «плугом», падением.

Туризм.

Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены. Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, сесть в мешке, застегивание молнии до середины спального мешка, лечь в мешок, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.

Узнавание, различение составных частей палатки: днище, крыша, стенки палатки, растяжки, стойки, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских и круглых колышков при закреплении палатки на земле. Установка стойки. Установка растяжки палатки.

Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков, складывание колышков в чехол, вытаскивание стойки, разбор и складывание стойки в чехол, складывание растяжки на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддерживание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Содержание учебного предмета в 1* доп. классе (1 год обучения)

Спортивные и подвижные игры.

Ходьба со взмахами рук. Бег в медленном, среднем, быстром темпе. Передача мяча в шеренге, по кругу. Броски среднего и маленького мяча о стенку. Подлезание под стойкой на четвереньках. Движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Стойка у вертикальной плоскости с отведением рук в стороны. Прыжки на двух ногах с хлопком рук над головой.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов. Знакомство с баскетбольным мячом. Передача баскетбольного мяча без

отскока от пола. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара футбольным мячом с места в пустые ворота.

Лыжная подготовка.

Узнавание, транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага на лыжах: движения на месте. Продвижение на лыжах приставным шагом.

Велосипедная подготовка.

Езда на трехколесном велосипеде с фиксацией ног и без фиксации ног по прямой. Торможение ручным и ножным тормозом при поездке на трехколесном велосипеде. Правила техники безопасности

Содержание учебного предмета в 1 доп. классе (2 год обучения)

Спортивные и подвижные игры.

Ходьба с изменением темпа (быстро-медленно), с изменением направления движения. Бег в колонне в быстром темпе. Прыжки с продвижением вперед. Стойка у вертикальной плоскости: поднимание рук вверх и возвращение в исходное положение, поднимание ног. Стойка у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед и отведение в стороны. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Приседание с флажками. Движения стопами поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа». Прыжки с продвижением назад. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны. Бросание мяча в цель.

Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху, снизу. Выполнение удара футбольным мячом в ворота с вратарем с места. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов.

Лыжная подготовка.

Продвижение на лыжах вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега. Продвижение на лыжах в сторону приставным шагом. Катание на санках с партнером.

Велосипедная подготовка.

Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Торможение ручным и ножным тормозом при поездке на трехколесном велосипеде.

Содержание учебного предмета в 1 классе (3 год обучения)

Спортивные и подвижные игры.

Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по широкой гимнастической скамейке. Бег с изменением направления движения. Лазание через стойку. Лазание по гимнастической сетке вправо (влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Сбивание кеглей большим и малым мячом. Преодоление препятствий при ходьбе (перешагивание через кубики). Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Выполнение удара футбольным мячом с 2-х шагов в пустые ворота, в ворота с вратарем. Знакомство с бадминтоном. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану (нижняя подача), (верхняя подача). Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя руками, одной рукой. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов.

Лыжная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения при передвижении на лыжах из положения «лежа на боку». Переход в положение «сидя на боку» при падении на лыжах (опора на правую руку). Подъем после падения на лыжах в положение «стоя». Катание на санках с партнером.

Велосипедная подготовка

Знакомство с двухколесным велосипедом. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров)

Содержание учебного предмета во 2 классе

Спортивные и подвижные игры.

Ходьба с преодолением препятствий (через бруски). Ходьба по узкой гимнастической скамейке. Бег с препятствием (через скакалку), с изменением направления. Прыжки на одной ноге с продвижением назад (вправо, влево). Лазание по канату, вис на канате. Броски и ловля мяча в ходьбе.

Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствия. Игра в волейбол в паре без сетки. Выполнение удара футбольным мячом с разбега в пустые ворота, с вратарем. Бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов.

Лыжная подготовка

Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом. Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение) (несколько). Выполнение попеременного двухшажного хода, бесшажного хода.

Велосипедная подготовка.

Езда на двухколесном велосипеде по прямой (50 метров), с поворотом. Торможение ручным тормозом.

Плавание.

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею. Правила техники безопасности. Погружение в воду с головой.

Содержание учебного предмета в 3 классе

Спортивные и подвижные игры.

Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове. Ходьба по наклонной поверхности гимнастической скамейки. Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед. Вис на рейке. Перелезание через барьер. Броски и ловля мяча в беге.

Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками. Прием футбольного мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Отбивание футбольного мяча ногой, руками, стоя в воротах. Бадминтон- игра в паре. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов.

Лыжная подготовка.

Преодоление подъемов на лыжах ступающим шагом «лесенкой». «полуелочкой», «елочкой»

Велосипедная подготовка.

Езда на двухколесном велосипеде с поворотом. Торможение ножным тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Обезд препятствий на двухколесном велосипеде.

Плавание.

Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений в воде ногами, лежа на животе, на спине.

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак (банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены. Последовательность действий при раскладывании спального мешка:

раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Последовательность действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии и т.д. Последовательность действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.

Содержание учебного предмета в 4 классе

Спортивные и подвижные игры.

Ходьба с препятствием - перешагивание через узкую скамейку. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад, право, влево). Круговые движения прямыми руками вперед и назад. Бег парами. Ходьба по движущейся поверхности (на тренажере). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Перелезание через барьер. Метание мешочков с песком в цель, на дальность. Перенос груза (кегли).

Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками. Ведение футбольного мяча, передача мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в бадминтон в паре. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов.

Лыжная подготовка.

Выполнение торможения при спуске на лыжах со склона нажимом палок «полуплугом», «плугом», «падением»

Велосипедная подготовка.

Езда на двухколесном велосипеде – преодоление подъемов, спусков. Езда в группе. Начало движения на двухколесном велосипеде по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности, накачивание колеса.

Плавание.

Выполнение движений руками в воде, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием.

Туризм.

Различение составных частей палатки: днище, крыша, стены, растяжки, стойка, колышки. Раскладывание палатки, вставление плоских (круглых) колышков. Установление стоек, растяжек. Соблюдение последовательности действий при разборке палатки: вынимание и складывание колышков в чехол. Сворачивание палатки в сумку-чехол. Подготовка кострового места. Складывание и разжигание костра. Поддержание огня в костре, тушение.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности в 1* доп. классе (1 год обучения)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
Спортивные и подвижные игры 36 часов			
1	Ходьба со взмахами рук	3	построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие координационных способностей.
2	Бег в медленном, среднем, быстром темпе	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения; коррекция основных движений в ходьбе,; коррекция и развитие координационных

			способностей; соблюдение техники безопасности,
3	Передача мяча в шеренге	3	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
4	Передача мяча по кругу	3	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
5	Броски среднего мяча о стенку	3	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
6	Броски маленького мяча о стенку	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
7	Ловля маленького мяча двумя руками	3	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.
8	Ловля маленького мяча одной рукой	3	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.
9	Движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
10	Стойка у вертикальной плоскости с отведением рук в стороны	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
11	Подлезание под стойкой на четвереньках	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
12	Прыжки на двух ногах с хлопком рук над головой	3	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
Велосипедная подготовка 12 часов			

13	Езда на трехколесном велосипеде с фиксацией без фиксации ног	3	Различение составных частей велосипеда. соблюдение техники безопасности, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
14	Торможение ручным тормозом при поездке на трехколесном велосипеде.	3	Правила техники безопасности Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. соблюдение техники безопасности, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
15	Торможение ножным тормозом при поездке на трехколесном велосипеде.	3	соблюдение техники безопасности, профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
16	Езда на трехколесном велосипеде по прямой	3	соблюдение техники безопасности, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
Лыжная подготовка 21 час			
17	Узнавание, транспортировка лыжного инвентаря.	3	коррекция основных движений в ходьбе, коррекция и развитие координационных способностей; соблюдение техники безопасности,
18	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам:	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Соблюдение техники безопасности, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
19	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Чистка лыж от снега	3	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. соблюдение техники безопасности,
20	Выполнение ступающего шага на лыжах: движения на месте	3	соблюдение техники безопасности, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
21	Продвижение на лыжах приставным шагом	3	соблюдение техники безопасности, воспитание потребности и умения

			самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
22	Транспортировка лыжного инвентаря	3	формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; соблюдение техники безопасности,
23	Катание на санках «Быстрые санки»	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
Спортивные и подвижные игры 30 часов			
24	Знакомство с баскетбольным мячом.	3	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
25	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола	3	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
26	Узнавание футбольного мяча	3	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
27	Выполнение удара футбольным мячом с места в пустые ворота	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
28	Подвижная игра «Пятнашки»	3	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Подвижная игра «Меткий стрелок»	3	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
30	Подвижная игра «У медведя во бору»	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
31	Подвижная игра «Болото»	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
32	Подвижная игра «Кот и мыши»	3	коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;

33	Подвижная игра «Стоп, хоп,раз»	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
Итого: 99 часов			

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности в 1 доп. классе (2 год обучения)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
Спортивные и подвижные игры 51 час			
1	Ходьба с изменением темпа (быстро-медленно)	3	построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие координационных способностей.
2	Ходьба с изменением направления движения	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. коррекция основных движений в ходьбе,; коррекция и развитие координационных способностей;
3	Бег в колонне в быстром темпе	3	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; формирование личности ребенка;
4	Прыжки с продвижением вперед	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
5	Стойка у вертикальной плоскости: поднимание рук вверх и возвращение в исходное положение	3	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
6	Стойка у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вверх и возвращение в исходное положение	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
7	Стойка у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед и отведение в стороны	3	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.

8	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	3	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей. Развитие моторики рук.
9	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
10	Приседание с флажками	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
11	Движения стопами поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
12	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
13	Переход из положения «сидя» в положение «лежа»	3	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
14	Прыжки с продвижением назад	3	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
15	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз	3	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
16	Лазание по гимнастической стенке в стороны	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
17	Бросание мяча в цель	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;
Велосипедная подготовка 6 часов			
18	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. соблюдение правил техники безопасности содействие воспитанию нравственных и

			волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
19	Торможение ручным и ножным тормозом при поездке на трехколесном велосипеде	3	соблюдение правил техники безопасности. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
Лыжная подготовка 9 часов			
20	Продвижение на лыжах вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; соблюдение правил техники безопасности
21	Продвижение на лыжах в сторону приставным шагом. Чистка лыж от снега	3	соблюдение правил техники безопасности воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
22	Катание на санках с партнером	3	формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; соблюдение правил техники безопасности
Спортивные и подвижные игры 33 часа			
23	Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху	3	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Рассказ учителя Работа с иллюстративным материалом Физические упражнения Правила поведения при занятиях физической культурой.
24	Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча снизу	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
25	Выполнение удара футбольным мячом в ворота с вратарем с места	3	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
26	Выполнение удара футбольным мячом в ворота с вратарем с места	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
27	Подвижная игра «Кривое зеркало»	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
28	Подвижная игра «Путаница»	3	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в

			целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Подвижная игра «Караси и щука»	3	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
30	Подвижная игра «Кружева»	3	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
31	Подвижная игра «Третий лишний»	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
32	Подвижная игра «Вороны и воробы»	3	коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;
33	Подвижная игра «Свободное место»	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
Итого: 99 часов			

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности в 1 классе
(3 год обучения)**

№ п/п	Разделы программы и темы уроков.	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Спортивные и подвижные игры 33 часа			
1	Ходьба по доске, лежащей на полу	3	Подводящие упражнения: ОРУ без предмета, дыхательные упражнения. Основные упражнения: Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя. Корректирующие упражнения:
2	Ходьба по широкой гимнастической скамейке	3	Подводящие упражнения: Выполнение строевых команд. Основные упражнения: Ходьба быстрым шагом. Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»
3	Бег с изменением направления движения	3	Подводящие упражнения: Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. Основные упражнения: бег на короткие дистанции.

			Корректирующие упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
4	Лазание через стойку	3	Развитие скоростно-силовых способностей. Подводящие упражнения: Основные упражнения: Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).
5	Лазание по гимнастической сетке вправо (влево)	3	Подводящие упражнения: Ходьба по прямой на носках, с поочередным выносом прямых ног вперед. Бег в колонне по одному за учителем. Корректирующие упражнения: сгибание фаланг пальцев на правой (левой) руке
6	Прыжки на одной ноге на месте	3	Коррекция скоростных навыков. Подводящие упражнения: ходьба, ОРУ без предмета Основные упражнения: Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения
7	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	3	Коррекция правильной осанки; коррекция пространственной ориентировки. Подводящие упражнения: Ходьба по прямой; ходьба за учителем,. Основные упражнения: Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).
8	Сбивание кеглей большим мячом	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. Коррекция техники равномерного бега. Сбивание с места в цель. Специальные беговые упражнения.
9	Сбивание кеглей малым мячом	3	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. Коррекция внимания
10	Преодоление препятствий при ходьбе (перешагивание через кубики)	3	Коррекция правильной осанки; коррекция пространственной ориентировки.
11	Преодоление препятствий при беге (через гимнастическую палку)	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Велосипедная подготовка 12 часов			
12	Знакомство с двухколесным велосипедом.	3	Соблюдение правил техники безопасности. Коррекция вербальной памяти и внимания. Корригирующие упражнения: Сгибание фаланг пальцев.
13	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед	3	Соблюдение правил техники безопасности. Развитие волевых качеств. Специальные беговые упражнения.
14	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде	3	Соблюдение правил техники безопасности. Коррекция вербальной памяти и внимания. Подводящие упражнения: Движения руками вверх, вперед, в стороны, на пояс, к плечам. Наклоны головы и туловища.
15	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров)	3	Соблюдение правил техники безопасности. Коррекция вербальной памяти и внимания. Подводящие упражнения: Движения руками вверх, вперед, в стороны, на пояс, к плечам. Наклоны головы и туловища.
Лыжная подготовка 12 часов			
16	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения при передвижения на лыжах из положения «лежа на боку»	3	Соблюдение правил техники безопасности. Коррекция пространственной ориентировки. Корригирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Правила игры. Игра «Волк во рву»
17	Переход в положение «сидя на боку» при падении на лыжах (опора на правую руку)	3	Коррекция пространственной ориентировки. Соблюдение правил техники безопасности
18	Подъем после падения на лыжах в положение «стоя»	3	Соблюдение правил техники безопасности. Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Корригирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
19	Катание на санках с партнером	3	Соблюдение правил техники безопасности. Коррекция внимания. Повороты по ориентирам. Корригирующие упражнения: Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным
Спортивные и подвижные игры 42 часа			
20	Прием волейбольного мяча сверху	3	Коррекция внимания. Подводящие упражнения: Ходьба за учителем в колонну по одному. Основные упражнения:

			Построение в одну шеренгу; в колонну по одному;
21	Прием волейбольного мяча снизу	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Подводящие упражнения:
22	Выполнение удара футбольным мячом с 2-х шагов в пустые ворота	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
23	Выполнение удара футбольным мячом с 2-х шагов в ворота с вратарем	3	Коррекция выработки правильного дыхания. Основные упражнения: комплекс упражнений с палками. Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот)
24	Знакомство с бадминтоном. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
25	Удар по волану (нижняя подача)	3	Развитие силовых способностей. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
26	Удар по волану (верхняя подача)	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
27	Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя руками	3	Коррекция координационных способностей. Развитие силовых способностей. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
28	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Подвижная игра «Бедный заяц»	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
30	Подвижная игра «Полоса препятствий»	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими

			упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
31	Подвижная игра «Пятнашки»	3	Коррекция выработки правильного дыхания. Повторение. (содержание предыдущих уроков)
32	Подвижная игра «Смена мест»	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
33	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	3	Коррекция выработки правильного дыхания.. Повторение. (содержание предыдущих уроков).
Итого: 99 часов			

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности
во 2 классе**

№ п/п	Разделы программы и темы уроков.	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Спортивные и подвижные игры 33 часа			
1	Ходьба с преодолением препятствий (через бруски)	3	Подводящие упражнения: ОРУ без предмета, дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения
2	Ходьба по узкой гимнастической скамейке	3	Подводящие упражнения: Выполнение строевых команд. Основные упражнения: Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»
3	Бег с препятствием (через скакалку)	3	Подводящие упражнения: Ходьба с движениями рук. Основные упражнения: бег Корректирующие упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
4	Бег с изменением направления	3	Развитие скоростно-силовых способностей. Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).
5	Прыжки на одной ноге с продвижением назад	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
6	Прыжки на одной ноге с продвижением вправо	3	Коррекция скоростных навыков. Подводящие упражнения:

			ходьба, ОРУ без предмета Основные упражнения: Корригирующие упражнения: дыхательные упражнения
7	Прыжки на одной ноге с продвижением влево	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
8	Лазание по канату	3	Коррекция техники равномерного бега. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
9	Вис на канате	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
10	Броски мяча в ходьбе	3	Коррекция правильной осанки; коррекция пространственной ориентировки. Работа с мячом
11	Ловля мяча в ходьбе	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
Плавание 12 часов			
12	Вход в воду. Ходьба в воде. Правила техники безопасности	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
13	Бег в воде. Правила техники безопасности	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
14	Погружение в воду по шее. Правила техники безопасности	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время

			движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
15	Погружение в воду с головой. Правила техники безопасности	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
Лыжная подготовка 21 час			
16	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж	3	Коррекция пространственной ориентировки Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Соблюдение правил техники безопасности
17	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг носков лыж	3	Коррекция пространственной ориентировки Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Соблюдение правил техники безопасности
18	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: махом	3	Коррекция пространственной ориентировки Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Соблюдение правил техники безопасности
19	Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение)	3	Коррекция внимания. Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Соблюдение правил техники безопасности
20	Выполнение скользящего шага без палок (несколько скольжений)	3	Коррекция пространственной ориентировки Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Соблюдение правил техники безопасности
21	Выполнение попеременного двухшажного хода	3	Соблюдение правил техники безопасности формирование личности ребенка;

			укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
22	Выполнение бесшажного хода	3	коррекция общей моторики . Соблюдение правил техники безопасности. Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот)
Велосипедная подготовка 9 часов			
23	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (50 метров)	3	Коррекция выработки правильного дыхания.. Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот), Соблюдение правил техники безопасности
24	Езда на двухколесном велосипеде с поворотом	3	Коррекция пространственной ориентировки Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Соблюдение правил техники безопасности
25	Торможение ручным тормозом	3	Развитие силовых способностей. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду» Соблюдение правил техники безопасности
Спортивные и подвижные игры 27 часов			
26	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствия	3	Развитие силовых способностей. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
27	Игра в волейбол в паре без сетки	3	Коррекция координационных способностей. Развитие силовых способностей. Подводящие упражнения: вращение шей вперёд, назад, в бок, круговые вращения, дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
28	Выполнение удара футбольным мячом с разбега в пустые ворота	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Выполнение удара футбольным мячом с разбега в ворота с вратарем	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки,

			повышения работоспособности и укрепления здоровья;
30	Бадминтон. Отбивание волана снизу	3	Развитие силовых способностей. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
31	Бадминтон. Отбивание волана сверху	3	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
32	Подвижная игра «Бросай -ка»	3	Развитие силовых способностей. Повторение. (содержание предыдущих уроков). Коррекция осанки
33	Подвижная игра «Удочка»	3	Коррекция выработки правильного дыхания. Подводящие упражнения: вращение шеей вперёд, назад, в бок, круговые вращения.
34	Подвижная игра «Карусель»	3	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
Итого: 102 часа			

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности
в 3 классе**

№ п/ п	Разделы программы и темы уроков.	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
Спортивные и подвижные игры 27 часов			
1	Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2	Ходьба по наклонной поверхности гимнастической скамейки	3	Подводящие упражнения: Выполнение строевых команд. Основные упражнения: Ходьба быстрым шагом. Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»
3	Наклоны туловища в сочетании с поворотами	3	Подводящие упражнения: Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках.. Корректирующие упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).

4	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени)	3	Развитие скоростно-силовых способностей. Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).
5	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6	Вис на рейке	3	Коррекция скоростных навыков. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения
7	Перелезание через барьер	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
8	Броски мяча в беге	3	Коррекция техники равномерного бега. Бросание мяча . Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения
9	Ловля мяча в беге	3	Коррекция внимания. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
Велосипедная подготовка 12 часов			
10	Езда на двухколесном велосипеде с поворотом	3	Коррекция правильной осанки; коррекция пространственной ориентировки; соблюдение правил техники безопасности
11	Торможение ножным тормозом	3	Коррекция вербальной памяти и внимания. коррекция пространственной ориентировки; соблюдение правил техники безопасности
12	Разворот на двухколесном велосипеде	3	Коррекция вербальной памяти и внимания. Коррекция правильной осанки; коррекция пространственной ориентировки; соблюдение правил техники безопасности
13	Объезд препятствий на двухколесном велосипеде	3	Коррекция внимания. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления

			здоровья; соблюдение правил техники безопасности
Лыжная подготовка 9 часов			
14	Преодоление подъемов на лыжах ступающим шагом «лесенкой»	3	соблюдение правил техники безопасности ,профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
15	Преодоление подъемов на лыжах ступающим шагом «полуелочкой»	3	Коррекция вербальной памяти и внимания. соблюдение правил техники безопасности ,профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
16	Преодоление подъемов на лыжах ступающим шагом «елочкой»	3	Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. Коррекция вербальной памяти и внимания. коррекция пространственной ориентировки; соблюдение правил техники безопасности
Плавание 15 часов			
17	Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
18	Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе	3	Коррекция осанки на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
19	Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на спине	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться,

			нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
20	Выполнение движений в воде ногами, лежа на животе	3	Коррекция осанки на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
21	Выполнение движений в воде ногами, лежа на спине	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
Туризм 15 часов			
22	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога)	3	Развитие силовых способностей. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
23	Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак (банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены)	3	Развитие силовых способностей. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
24	Последовательность действий при раскладывании спального мешка	3	Развитие силовых способностей. : раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя

			никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
25	Последовательность действий при расположении в спальном мешке:	3	расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии и т.д Развитие силовых способностей. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
26	Последовательность действий при складывании спального мешка:	3	совмещение углов верхней части мешка, скручивание, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла Развитие силовых способностей. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
Спортивные и подвижные игры 24 часов			
27	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками	3	Коррекция координационных способностей. Развитие силовых способностей. Подводящие упражнения: вращение шеей вперед, назад, в бок, круговые вращения.
28	Прием футбольного мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Отбивание футбольного мяча ногой, стоя в воротах	3	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
30	Отбивание футбольного мяча руками, стоя в воротах	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
31	Бадминтон. Игра в паре	3	Коррекция выработки правильного дыхания. развитие двигательных

			(кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
32	Игра в волейбол через сетку	3	Развитие силовых способностей. Коррекция вербальной памяти и внимания. коррекция пространственной ориентировки;
33	Подвижная игра «Болото»	3	Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
34	Подвижная игра «Пролезание по туннелю»	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
Итого: 102 часа			

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности в 4 классе

№ п/п	Разделы программы и темы уроков.	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
Спортивные и подвижные игры 36 часов			
1	Ходьба с препятствием - перешагивание через узкую скамейку	3	Подводящие упражнения: ОРУ без предмета, дыхательные упражнения. Основные упражнения: Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя. Корректирующие упражнения:
2	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад, право, влево)	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
3	Круговые движения прямыми руками вперед и назад	3	Подводящие упражнения: Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. Корректирующие упражнения:

			произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
4	Бег парами	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).
5	Ходьба по движущейся поверхности (на тренажере)	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6	Прыжки в длину с места	3	Коррекция скоростных навыков. Подводящие упражнения: ходьба, ОРУ без предмета Основные упражнения: Челночный бег с учителем; самостоятельно по сигналу учителя. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения
7	Прыжки в длину с разбега	3	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
8	Прыжки в высоту, глубину	3	Коррекция техники равномерного бега.
9	Перелезание через барьер	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
10	Метание мешочков с песком в цель	3	Коррекция правильной осанки; коррекция пространственной ориентировки. Метание мешочков
11	Метание мешочков с песком на дальность	3	Коррекция вербальной памяти и внимания. коррекция пространственной ориентировки. Метание мешочков
12	Перенос груза (кегли)	3	Сгибание фаланг пальцев.
Велосипедная подготовка 15 часов			
13	Езда на двухколесном велосипеде – преодоление подъемов	3	Развитие волевых качеств. Специальные беговые упражнения. Ускорение и торможение. Соблюдение правил техники безопасности
14	Езда на двухколесном велосипеде – преодоление спусков	3	Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

			Коррекция вербальной памяти и внимания. . Ускорение и торможение. Соблюдение правил техники безопасности
15	Езда в группе на двухколесном велосипеде	3	Коррекция вербальной памяти и внимания. . Ускорение и торможение. Соблюдение правил техники безопасности
16	Начало движения на двухколесном велосипеде по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги	3	Развитие волевых качеств. Специальные беговые упражнения. Ускорение и торможение. Соблюдение правил техники безопасности
17	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности, накачивание колеса	3	Коррекция пространственной ориентировки. Воспитание трудолюбия. Соблюдение правил техники безопасности
Лыжная подготовка 9 часов			
18	Выполнение торможения при спуске на лыжах со склона нажимом палок «полуплугом»	3	соблюдение правил техники безопасности ,профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
19	Выполнение торможения при спуске на лыжах со склона нажимом палок «плугом»	3	соблюдение правил техники безопасности ,профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
20	Выполнение торможения при спуске на лыжах со склона нажимом палок «падением»	3	Коррекция внимания. соблюдение правил техники безопасности ,профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
Плавание 12 часов			
21	Выполнение движений руками в воде, лежа на животе	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
22	Выполнение движений руками в воде, лежа на спине	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время

			движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
23	Чередование поворота головы с дыханием	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
24	Сочетание движений ног с дыханием	3	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна
Туризм 12 часов			
25	Различение составных частей палатки: днище, крыша, стены, растяжки, стойка, колышки	3	Развитие силовых способностей. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
26	Раскладывание палатки, вставление плоских (круглых) колышков. Установление стоек, растяжек.	3	Развитие пространственной ориентации. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
27	Соблюдение последовательности действий при разборке палатки:	3	вынимание и складывание колышков в чехол. Сворачивание палатки в сумку-чехол. Развитие силовых способностей.

			Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
28	Подготовка кострового места. Складывание и разжигание костра. Поддержание огня в костре, тушение.	3	Развитие пространственной ориентации. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
Спортивные и подвижные игры 18 часов			
29	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками	3	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
30	Ведение футбольного мяча, передача мяча партнеру.	3	Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
31	Остановка катящегося мяча ногой	3	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
32	Игра в бадминтон в паре	3	Развитие координации движений. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
33	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз»	3	Коррекция выработки правильного дыхания. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
34	Подвижная игра «Эстафеты»	3	Соблюдение правил игры. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях

			отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
Итого: 102 часа			

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Спортивное оборудование:

- Мостик гимнастический
- Щит баскетбольный
- Игрушки
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Лавка гимнастическая
- Трехколесный велосипед
- Двухколесный велосипед
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Бадминтон
- Секундомер
- Санки
- Лыжи, палки
- Инвентарь для похода (рюкзак, посуда, палатка и т.д)

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

<http://www.edu.ru> -каталог образовательных интернет – ресурсов

<http://www.profile-edu.ru> –сайт по профильному обучению

<http://www.auditorium.ru> - Российское образование - сеть порталов

<http://school.edu.ru> - российский образовательный портал

<http://www.fio.ru> -Федерация Интернет-образования

<http://som.fsio.ru> - Сетевое объединение методистов

<http://www.standart.edu.ru> - Новый стандарт общего образования

<http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии

Проект «Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»

<http://www.ug.ru> Сайт Учительской газеты

<http://fsu-expert.ru> -портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)

<http://www.km-school.ru> - КМ-школа

<http://it-n.ru> -Сеть творческих учителей

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1* доп. класс (1 год обучения)

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений				
1.	Умеет ходить со взмахом рук. Бегать а медленном, среднем и быстром темпе			
2.	Умеет передавать мяч в шеренге, по кругу			
3.	Умеет бросать средний и маленький мяч о стенку			
4.	Умеет подлезать под стойкой на четвереньках			
5.	Умеет стоять у вертикальной плоскости с отведением рук в стороны, двигать руками и ногами			
6	Умеет прыгать на двух ногах с хлопком рук над головой			
7	Умеет передавать баскетбольный мяч без отскока от пола			
8	Умеет выполнять удар футбольным мячом с места в пустые ворота			
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры				
9	Умеет продвигаться на лыжах приставным шагом			
10	Умеет ездить на трехколесном велосипеде с фиксацией ног и без фиксации ног по прямой			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью				
11	Умеет определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения			
Итого:				

Подсчёт результатов:

0– 5 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

6– 10 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

11- 22 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 доп. класс (2 год обучения)**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений				
1.	Умеет ходить с изменением темпа (быстро-медленно)			
2.	Умеет ходить с изменением направления движения			
3.	Умеет выполнять прыжки с продвижением вперед, назад			
4.	Умеет бегать в колонне в быстром темпе			
5.	Умеет выполнять стойку у вертикальной плоскости: поднимание рук вверх и возвращение в исходное положение, поднимание ног			
6	Умеет выполнять стойку у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед и отведение в стороны			
7	Умеет выполнять движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)			
8	Умеет выполнять движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.			
9	Умеет выполнять переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа»			
10	Умеет лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны.			
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры				
11	Умеет бросать мяч в цель			
12	Умеет подавать волейбольный мяч сверху, снизу			
13	Умеет выполнять удары футбольным мячом в ворота с вратарем с места			
14	Умеет продвигаться на лыжах в сторону приставным шагом			
15	Умеет ездить на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Выполнять торможение ручным и ножным тормозом			

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью				
16	Умеет определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения			
Итого:				

Подсчёт результатов:

0–7 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

8– 16 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

17- 32 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 класс (3 год обучения)**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений				
1.	Умеет ходить по доске, лежащей на полу. Ходить по широкой гимнастической скамейке			
2.	Умеет бегать с изменением направления движения			
3.	Умеет лазать через стойку			
4.	Умеет лазать по гимнастической сетке вправо (влево)			
5.	Умеет прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед			
6	Умеет сбивать кегли большим и малым мячом			
7	Умеет преодолевать препятствия при ходьбе (перешагивание через кубики)			
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры				
8	Умеет принимать волейбольный мяч сверху, снизу			
9	Умеет выполнять удар футбольным мячом с 2-х шагов в пустые ворота, в ворота с вратарем			
10	Умеет ударять по волану (нижняя подача и верхняя подача)			
11	Умеет отбивать баскетбольный мяч от пола одной рукой			
12	Умеет соблюдать последовательность действий при подъеме после падения при передвижения на лыжах из положения «лежа на боку»			
13	Умеет вставать после падения на лыжах в положение «стоя»			
14	Умеет ездить на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров)			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью				
15	Умеет определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения			

Итого:				
---------------	--	--	--	--

Подсчёт результатов:

0– 5 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

6– 12 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

13- 30 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2 класс

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений				
1.	Умеет ходить с преодолением препятствий (через бруски)			
2.	Умеет ходить по узкой гимнастической скамейке			
3.	Умеет бегать с препятствием (через скакалку), с изменением направления			
4.	Умеет прыгать на одной ноге с продвижением назад (вправо, влево)			
5.	Умеет лазать и висеть на канате			
6	Умеет бросать и ловить мяч в ходьбе			
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание				
7	Умеет вести баскетбольный мяч с обходом препятствия			
8	Умеет играть в волейбол в паре без сетки			
9	Умеет выполнять удар футбольным мячом с разбега в пустые ворота и с вратарем			
10	Умеет в игре «бадминтон» отбивать волан снизу и сверху			
11	Умеет выполнять повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток и носков лыж, махом			
12	Умеет выполнять скользящий шаг на лыжах без палок (несколько скольжений). Выполнение попеременного двухшажного и бесшажного хода			
13	Умеет ездить на двухколесном велосипеде по прямой (50 м), с поворотом. Торможение ручным тормозом			
14	Умеет ходить и бегать в воде. Погружаться в воду по шею, с головой			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью				
15	Умеет определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения			

Итого:			
---------------	--	--	--

Подсчёт результатов:

0– 5 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

6– 16 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

17- 30 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 класс

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений				
1.	Умеет ходить в колонне по одному с мешочком на голове			
2.	Умеет ходить по наклонной поверхности гимнастической скамейки			
3.	Умеет бегать с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени)			
4.	Умеет перепрыгивать с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед			
5.	Умеет висеть на рейке			
6.	Умеет перелезть через барьер			
7.	Умеет бросать и ловить мяч в беге			
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание, туризм				
8.	Умеет бросать баскетбольный мяч в кольцо двумя руками			
9.	Умеет принимать мяч, стоя в воротах: ловить мяч руками			
10.	Умеет отбивать футбольный мяч ногой, руками, стоя в воротах			
11.	Умеет играть в бадминтон в паре			
12.	Умеет преодолевать подъемы на лыжах ступающим шагом «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»			
13.	Умеет разворачиваться на двухколесном велосипеде			
14.	Умеет скользить и выполнять движения ногами в воде, лежа на животе и спине			
15.	Умеет выполнять последовательно действия с рюкзаком и спальным мешком			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью				
16.	Умеет повысить уровень самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений			
Итого:				

Подсчёт результатов:

0– 6 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

7– 16 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

17- 32 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 класс

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений				
1.	Умеет ходить с препятствием – перешагивать через узкую скамейку			
2.	Умеет наклонять туловище вперед (в стороны, назад, вправо, влево)			
3.	Умеет делать круговые движения прямыми руками вперед и назад			
4.	Умеет бегать в паре			
5.	Умеет ходить по движущейся поверхности (на тренажере)			
6	Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту, глубину			
6	Умеет метать мешочки с песком в цель, на дальность			
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание, туризм				
7	Умеет вести футбольный мяч, передавать его партнеру, останавливать ногой			
8	Умеет выполнять торможение при спуске на лыжах со склона нажимом палок «полуплугом», «плугом», «падением»			
9	Умеет на двухколесном велосипеде преодолевать подъемы, спуски			
10	Умеет ухаживать за велосипедом			
11	Умеет выполнять движения руками в воде, лежа на животе, на спине			
12	Умеет сочетать движения ног с дыханием в воде			
13	Умеет раскладывать и складывать палатку			
14	Умеет складывать костер, поддерживать его и тушить			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью				
15	Умеет повысить уровень самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений			
Итого:				

Подсчёт результатов:

0– 6 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

7– 16 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

17- 30 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов