Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 14
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»
города Губкина Белгородской области

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель УВО	Заместитель директора	Директор МБОУ «ООШ № 14
_____ Кошлакова Л.Г.	_____Колесникова Н.Л.	для учащихся с ОВЗ»
Протокол № 1 от		_____Шульга В.В.
«28» августа 2023 г.	«29» августа 2023 г.	Приказ № 301 от
		«31» августа 2023 г.

Шульга Вера Владимировна

Подписан: Шульга Вера Владимировна
DN: C=RU, OU=директор, O="МБОУ ""ООШ № 14 для учащихся с ОВЗ""", CN=Шульга Вера Владимировна, E=shkolanomer14@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2023-09-24 20:42:05
Foxit Reader Версия: 9.0.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Адаптивная физическая культура
1 дополнительный класс, 1-4 классы

1 ВАРИАНТ
ФГОС

Составители:
Коваленко Н.Р.
Кошлакова Л.Г.
Рута Н.М.
Сайфутдинова С.Ю.
Яновская Л.А.

2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
3.	Содержание учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	8
4.	Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	14
5.	Тематическое планирование учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью. Утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026.
- СанПин 2.4.2.3 286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года N 26.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 14 для учащихся с ограниченными возможностями здоровья» города Губкина Белгородской области для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1);
- Учебный план МБОУ "ООШ №14 для учащихся с ОВЗ" города Губкина Белгородской области.

Цели и задачи программы.

Основная **цель** изучения предмета «адаптивная физическая культура» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** предмета:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
Соблюдение индивидуального режима питания и сна.
Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
развитие и совершенствование волевой сферы.
Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Адаптивная физическая культура в учебном плане относится к образовательной области «Физическая культура» и является федеральным компонентом. Курс состоит из 99 академических часов для первого дополнительного класса и для 1-4 классов по 3 часа в неделю.

Годовой учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): I доп., I-IV классы							
Предметные области	**Классы** **Учебные предметы**	**Количество часов в год**					**Всего**
		Iдоп	**I**	**II**	**III**	**IV**	
Обязательная часть							
1. Физическая культура	1.1. Адаптивная физическая культура	99	99	102	102	102	498

Недельный учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): I доп., I-IV классы							
Предметные области	**Классы** **Учебные предметы**	**Количество часов в год**					**Всего**
		I доп	**I**	**II**	**III**	**IV**	
Обязательная часть							
1. Физическая культура	1.1. Адаптивная физическая культура	3	3	3	3	3	15

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития;
- повышение работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок;

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1 дополнительный класс

Предметные результаты:
Минимальный уровень:

Гимнастика:
- владеть понятием о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Основы движений:

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

Подвижные игры:

- соблюдать правила поведения во время игр.

Достаточный уровень:

Гимнастика:
- соблюдать требование техники безопасности на уроках физкультуры;

Подвижные игры:

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

Основные движения.

- выполнять строевые команды, соблюдать счёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

1 класс
Минимальный уровень:

Гимнастика:

- владеть понятием о правилах поведения на уроках гимнастики.
- иметь представление о шеренге , колонне, круге.

Легкая атлетика:

- владеть понятиями и как вести себя на занятиях легкой атлетикой; что такое ходьба, бег, прыжки, метание.
- чередовать бег с ходьбой;

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

- чередовать упражнение ходьбой с перестроением в круг, квадрат.

Подвижные игры:

- соблюдать правила поведения во время игр

Достаточный уровень:

Гимнастика:

- владеть понятиями о названии гимнастических упражнений;
- владеть понятиями о названии снарядов;

Легкая атлетика:

- подпрыгивать на одной и на двух ногах.
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;

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

- выполнять упражнения на координацию движения и ориентировку в пространстве.

Подвижные игры:

- действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя.

2 класс

Минимальный уровень:

Гимнастика:

- владеть понятием о своем месте в строю;
- выполнять команды : « Равняйсь», « Смирно!»;
- иметь представление кто такой « направляющий», « замыкающий».

Легкая атлетика:

- выполнять и следить за правильным дыханием во время ходьбы и бега;
- соблюдать правила поведения на уроках легкой атлетики;

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

- выполнять исходные положения рук в упражнениях по словесной инструкции.

Подвижные игры:
владеть и соблюдать правила игр.

Достаточный уровень:

Гимнастика

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика:

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземлятся при прыжках в длину на заданный ориентир

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

- выполнять упражнения на координацию движения и ориентировку в пространстве с изменением места.

Подвижные игры:

- выполнять правила общественного порядка и правила игр;

3 класс

Минимальный уровень:

Гимнастика:

- владеть понятием о своем месте в строю;
- выполнять команды : « Равняйсь», « Смирно!»;
- иметь представление кто такой « направляющий», « замыкающий».

Легкая атлетика:

- выполнять и следить за правильным дыханием во время ходьбы и бега;
- соблюдать правила поведения на уроках легкой атлетики;

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

- выполнять исходные положения рук в упражнениях по словесной инструкции.

Подвижные игры:
владеть и соблюдать правила игр.

Достаточный уровень:

Легкая атлетика:

- пробегать 30 метров;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;

Подвижные игры:

- выполнять правила 2-3 разученных игр;
- играть в простые игры под контролем учителя;

Гимнастика:

- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

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

- выполнять упражнения на координацию движения и ориентировку в пространстве.

Лыжная подготовка:

- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500-1000м.

4 класс

Минимальный уровень:

Гимнастика:

- выполнять строевые команды учителя;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;

Легкая атлетика:

- соблюдать правильность выполнение положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.
- соблюдать правила поведения на занятиях;
- выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе до 2 минут;

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

- выполнять удары мяча об пол, ходить по счет за учителем.

Подвижные игры:

- играть в игры под контролем учителя.

Лыжная подготовка

- соблюдать правила поведения на занятиях;
- выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны.

Достаточный уровень:

Гимнастика:

- выполнять общеразвивающие комплексы упражнений с предметами;
- соблюдать дистанцию при построении;

Легкая атлетика:

- бегать в медленном темпе,
- приземляться мягко при прыжках в высоту и в длину;
- метать мяч на дальность с одного шага.

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

- выполнять упражнения на координацию движения и ориентировку в пространстве.

Лыжная подготовка:

- ходить на лыжах дистанцию 1-1,5 км.

Подвижные игры:

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

3. Содержание учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

1 дополнительный класс

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ног на ширине плеч». Повороты на месте в разные стороны. Ходьба и бег по кругу.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох(выдох) через рот(нос). Одновременное(поочередное)сгибание(разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Одновременные(поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». Движения головой, наклоны вперед(назад), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед(в стороны, назад).

Ходьба с высоким подниманием колен. Приседание. Ползание на четвереньках. Переход из положения лежа в положение сидя.

Прыжки на двух ногах (с одной на другую).

Ходьба и бег.

Ходьба в умеренном(медленном, быстром) темпе. Ходьба ровным шагом.

Бег в умеренном(медленном, быстром) темпе.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами) с продвижением вперед.

Ползание, лазание.

Ползание на четвереньках.

Броски, ловля, метание .

Броски среднего мяча двумя руками вверх. Бросание мяча на дальность.

Коррекционные подвижные игры

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча.

Волейбол.

Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча снизу (сверху). Прием волейбольного мяча.

Футбол.

Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места. Ведение мяча.

1 класс

Раздел 1. Гимнастика

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

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

Раздел 2. Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

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

Метание. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Раздел 3. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Раздел 4. Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием.

2 класс

Раздел 1. Гимнастика

Строевые упражнения . Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

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

Раздел 2. Легкая атлетика.

Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

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

Метание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Раздел 3. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

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

Раздел 4. Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием.

3 класс

Раздел 1. Гимнастика

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

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

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

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом на скамейке.

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

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.
Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Понятие *высокий старт.* Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.* Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

Раздел 4.Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Раздел 5. Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений . Игры с бегом и прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

4 класс

Раздел 1. Гимнастика.

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.
Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом.
Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время.
Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.
Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастическую скамейку: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.
Бег. Понятие *низкий старт.* Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м).
Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м.
Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).
Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

Раздел 4. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с

отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

Раздел 5. Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Пионербол. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

4. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Система оценки достижений планируемых результатов программы позволяет осуществлять фактический уровень усвоения учебного предмета, оценивать динамику учебных достижений учащихся. Обеспечивает дифференцированную оценку достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предметные результаты связаны с овладением учащимися содержанием предметной области «Физическая культура» и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как "верные" или "неверные".

Критерий "верно" и (или) "неверно" (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия и (или) отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

-по способу предъявления (устные, письменные, практические);

-по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как "удовлетворительные", "хорошие", "очень хорошие" (отличные).

В текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно», если учащиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий;

«очень хорошо» (отлично) — свыше 65%.

В 1 дополнительном и 1 классе в течение учебного года отметки обучающимся не выставляются. Результат продвижения обучающихся в развитии определяется на основе анализа (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности (поделок, рисунков, уровня развития речи). Систематический и регулярный опрос обучающихся является обязательным видом работы на занятиях. Необходимо приучить учеников давать развёрнутые объяснения, что содействует развитию речи и мышления, приучают к сознательному выполнению задания, к самоконтролю. При необходимости выполнении письменных заданий, обучающиеся работают в рабочих тетрадях, возможны выполнения

заданий по карточкам. Качество работы зависит от умения детьми работать в тетради, ориентироваться на листе, от развития мелкой моторики.

Оценку обучающихся, в том числе и обучающихся на дому, во 2-х — 9-х классах школы по всему предмету **Адаптивная физическая культура** образовательно осуществлять по пятибалльной системе, в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

5. Тематическое планирование учебного предмета АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 дополнительный класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Основы знаний – 6 ч	
1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики	1
2.	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	1
3.	Понятие о правильной осанке	1
4.	Утренняя зарядка. Значение утренней зарядки	1
5.	Разучивание комплекса утренней гимнастики	1
6.	Режим дня. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1
	Легкая атлетика – 25 ч	
7.	Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета	1
8.	Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному	1
9.	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному	1
10.	Ходьба и бег в различных направлениях	1
11.	Ходьба но носках, на пятках.	1
12.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам	1
13.	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1
14.	Непрерывный бег в среднем темпе	1
15.	Ходьба с высоким подниманием бедра	1
16.	Комплекс ОРУ в кругу	1
17.	Прыжки на двух ногах на месте	1
18.	Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево	1
19.	Комплекс ОРУ с флажками	1
20.	Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние	1
21.	Прыжки через предметы толчком двумя ногами	1
22.	Ходьба перекатом с пятки на носок	1
23.	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов	1
24.	Метание с места	1
25.	Метание с места в горизонтальную цель	1
26.	Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх	1
27.	Ходьба змейкой	1

28.	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой	1
29.	Метание с места в вертикальную цель	1
30.	Метание мяча из седа из-за головы	1
31.	Ходьба и бег по ориентирам	1
	Основы знаний – 1 ч	1
32.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
	Гимнастика – 19 ч	
33.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	1
34.	Комплекс ОРУ со скакалками	1
35.	Комплекс ОРУ с обручами	1
36.	Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках	1
37.	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1
38.	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой	1
39.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках	1
40.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1
41.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками	1
42.	Ходьба по веревке, руки в стороны	1
43.	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны	1
44.	Ходьба по гимнастической скамейке	1
45.	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы	1
46.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед	1
47.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1
48.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью	1
49.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью	1
50.	Комплекс ОРУ с гантелями	1
51.	Комплекс ОРУ на стульчиках	1
	Основы знаний – 1 ч	
52.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	1
	Подвижные игры – 28 часов	
53.	Подвижная игра с бегом «Ловишки»	1
54.	Подвижная игра с бегом «Паровозик»	1
55.	Подвижная игра с прыжками «Волк во рву»	1
56.	Подвижная игра с прыжками «Перебежки в парах»	1
57.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками	1
58.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	1
59.	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
60.	Коррекционная игра «Части тела»	1

61.	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу	1
62.	Подвижная игра «Перестрелка»	1
63.	Коррекционная игра «Что пропало?»	1
64.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	1
65.	Подвижная игра «Попрыгушки»	1
66.	Коррекционная игра «Зайчики-пальчики»	1
67.	Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой	1
68.	Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1
69.	Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»	1
70.	Комплекс ОРУ с малыми мячами	1
71.	Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками	1
72.	Подвижная игра «Гуси-Лебеди»	1
73.	Подвижная игра «С кочки на кочку»	1
74.	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1
75.	Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед	1
76.	Подвижная игра «У медведя во бору»	1
77.	Подвижная игра «Платочек»	1
78.	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
79.	Броски мяча о стену снизу двумя руками.	1
80.	Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок»	1
	Гимнастика – 11 ч	
81.	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота	1
82.	Корригирующие упражнения развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	1
83.	Корригирующие упражнения формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1
84.	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1
85.	Корригирующие упражнения для расслабления мышц	1
86.	Дыхательные упражнения	1
87.	Ползание под дугами на четвереньках	1
88.	Ползание под дугами правым, левым боком	1
89.	Ползание по пластунски	1
90.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью	1
91.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью	1
	Легкая атлетика – 8 ч	
92.	Медленный бег держась за канат	1
93.	Медленный бег	1
94.	Комплекс ОРУ в движении	1
95.	Бег и ходьба в чередовании	1
96.	Комплекс ОРУ с хлопками	1
97.	Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование	1

98.	Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу	1
99.	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно	1

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Основы знаний (7ч.)	
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке	1
2	Просмотр видеофильма «Значение физкультуры и спорта в жизни человека»	1
3	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов	1
4	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1
5	Утренняя зарядка. Значение утренней зарядки	1
6	Разучивание комплекса утренней гимнастики	1
7	Режим дня. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1
	Гимнастика (2ч.)	1
8	Гимнастика. Основная стойка	1
9	Просмотр видеороликов о гимнастке С. Хоркиной	1
	Подвижные игры (4ч.)	1
10	Подвижная игра "Слушай сигнал"	1
11	Подвижная игра "Космонавты"	1
12	Подвижная игра «Метко в цель»	1
13	Подвижная игра «Быстрее, выше, сильнее!»	1
	Строевые упражнения (9ч.)	1
14	Тренинг «Движения, полезные для здоровья»	1
15	Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1
16	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке	1
17	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки	1
18	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам	1
19	Размыкание на вытянутые руки в шеренге. Повороты по ориентирам	1
20	Размыкание на вытянутые руки в колонне. Повороты по ориентирам	1
21	Беседа «Летние виды спорта»	1
22	Выполнение команд: "Встать!", "Сесть!", "Пошли!", "Побежали!", "Остановились!"	1

	Общеразвивающие упражнения без предметов (12ч.)	1
23	Основные положения и движения рук и ног, выполняемые на месте и в движении	1
24	Основные положения и движения туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	1
25	Сочетание движений ног с одноимёнными движениями рук	1
26	Сочетание движений ног с разноимёнными движениями рук	1
27	Просмотр видеофильма «Паралимпийские игры»	1
28	Сочетание движений туловища с одноимёнными движениями рук	1
29	Сочетание движений туловища с разноимёнными движениями рук	1
30	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильного дыхания	1
31	Упражнения для формирования правильной осанки	1
32	Простые комплексы общеразвивающих упражнений	1
33	Простые комплексы корригирующих упражнений	1
34	Просмотр видеофильма «Наши чемпионы»	1
	Коррекционные игры (2ч.)	1
35	Коррекционная игра"Запомни порядок"	1
36	Коррекционная игра "Летает - не летает"	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (5ч.)	1
37	Комплексы упражнений с гимнастическими палками	1
38	Комплексы упражнений с флажками	1
39	Комплексы упражнений с малыми обручами	1
40	Комплексы упражнений с большими мячами	1
41	Комплексы упражнений с малыми мячами	1
	Элементы акробатических упражнений (2ч.)	1
42	Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях	1
43	Перекаты в положении лёжа в разные стороны	1
	Игры с бросанием, ловлей и метанием (4ч.)	1
44	Игра с бросанием, ловлей и метанием "Метко в цель"	1
45	Игра с бросанием, ловлей и метанием "Догони мяч"	1

46	Игра с бросанием, ловлей и метанием "Кого назвали - тот и ловит"	1
47	Игра «Самый меткий, ловкий, сильный»	
	Лазанье (7ч.)	1
48	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20 - 25 см	
49	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке	1
50	Просмотр фильма «Олимпиада и её значение»	1
51	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
52	Подлезание под препятствия. Подлезание под препятствия и перелезание через горку матов	1
53	Подлезание под препятствия и перелезание через гимнастическую скамейку	1
54	Беседа «Зимние виды спорта»	1
	Санки, подвижные игры на свежем воздухе (9ч.)	1
55	Подвижные игры на свежем воздухе	1
56	Катание на санках по ровной местности	1
57	Подвижные игры на свежем воздухе	1
58	Катание на санках со снежной горки	1
59	Подвижные игры на свежем воздухе	1
60	Просмотр видеофильма «Зимние виды спорта»	1
61	Свободное катание	1
62	Подвижные игры на свежем воздухе	1
63	Игра «Совы и жаворонки»	1
	Висы (1ч.)	1
64	Упор в положении присев. Упор в положении лёжа на матах	1
	Игры зимой (3ч.)	1
65	Игры зимой. "Снайпер"	1
66	Игры зимой. "К Деду Морозу в гости"	1
67	Игра «День и ночь»	1
	Равновесие (3ч.)	1
68	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3 - 4 с)	1
69	Ходьба по гимнастической скамейке. Кружение на месте и в движении	1
70	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
	Ходьба (4ч.)	1

71	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	1
72	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, на пятках	
73	Ходьба парами, взявшись за руки	1
74	Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом	1
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (5ч.)	1
75	Игра с элементами общеразвивающих упражнений "Вот так позы!"	1
76	Игра с элементами общеразвивающих упражнений "Совушка!"	1
77	Игра с элементами общеразвивающих упражнений "Слушай сигнал"	1
78	Игра с элементами общеразвивающих упражнений "Удочка"	1
79	Игра с элементами общеразвивающих упражнений "Мы - солдаты"	1
	Бег (3ч.)	1
80	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направления	1
81	Игра с бегом «Быстрее, выше, сильнее»	1
82	Перебежки группами, по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 м - ходьба)	
	Прыжки (2ч.)	1
83	Прыжки в длину с места	1
84	Подвижная игра с прыжками «Пингвины»	1
	Метание (2ч.)	1
85	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение мяча	1
86	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	1
	Игры с бегом и прыжками (6ч.)	1
87	Игра с бегом и прыжками "Гуси - лебеди"	1
88	Игра с бегом и прыжками "Прыгающие воробушки"	1
89	Игра с бегом и прыжками "Быстро по местам!"	1
90	Прыжок в длину с места в ориентир	1
91	Игра с бегом и прыжками "Кошка и мышки"	1
92	Увеличение и уменьшение круга на ориентир, предложенный учителем	1
	Коррекционные упражнения (7ч.)	
93	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	1
94	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки	1
95	Построение в круг по ориентиру	1
96	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад	1

97	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу	1
98	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами	1
99	Просмотр мультфильмов о спорте	1

2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	**Основы знаний (6 часов)** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание	1
2	Название снарядов и гимнастических элементов	1
3	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках	1
4	Значение утренней зарядки. Упражнения для утренней зарядки	1
5	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1
6	Беседа «Режим дня школьника»	1
7	**Гимнастика (2 часа)** Гимнастика. Основная стойка	
8	Просмотр видеороликов о знаменитых гимнастах	1
9	**Подвижные игры (4 часа)** Подвижная игра «Отгадай по голосу»	1
10	Подвижная игра «Карусели»	1
11	Подвижная игра «Что изменилось?»	1
12	Подвижная игра «Волшебный мешок»	1
13	**Строевые упражнения (4 часа)** Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	1
14	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчёт по порядку	1
15	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки	1
17	**Общеразвивающие упражнения без предметов (11 часов)** Основные положения и движения рук, выполняемые на месте и в движении	1
18	Основные положения и движения ног, выполняемые на месте	1
19	Основные положения и движения туловища, выполняемые в движении	1
20	Основные положения и движения головы, выполняемые в движении	1
21	Сочетание движений ног с одноимёнными движениями рук	1
22	Сочетание движений ног с разноимёнными движениями рук	1
23	Сочетание движений туловища с одноимёнными движениями рук	1
24	Сочетание движений туловища с разноимёнными движениями рук	1
25	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования	1

	правильной осанки	
26	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
27	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»	1
29	**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (7 часов)** Комплексы упражнений с гимнастическими палками	1
29	Комплексы упражнений с флажками	1
30	Комплексы упражнений с малыми обручами	1
31	Комплексы упражнений с большими мячами	1
32	Комплексы упражнений с малыми мячами	1
33	Комплексы упражнений со скакалками	1
34	Просмотр видеофильма «Россия, вперёд!»	1
35	**Элементы акробатических упражнений (3 часа)** Кувырок вперёд по наклонному мату	
36	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
37	Просмотр видеофильма «Олимпиада в г. Сочи»	1
38	**Игры с бросанием, ловлей и метанием (3 часа)** Игры с бросанием, ловлей и метанием «Охотники и утки»	1
39	Игра с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит»	1
40	Подвижные игры на свежем воздухе	1
41	**Лазанье (6 часов)** Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20) одноимённым способом	1
42	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20) разноимёнными способами	1
43	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость	1
44	Передвижение на четвереньках по полу по кругу с выполнением заданий (с толканием мяча)	1
45	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	1
46	Тренинг «Значение физкультуры и спорта в жизни человека»	1
47	**Санки, подвижные игры на свежем воздухе (5 часов)** Подвижные игры на свежем воздухе	1
48	Катание на санках по ровной местности	1
49	Катание на санках со снежной горки	1
50	Катание на санках «паровозиком»	1
51	Беседа «Зимние виды спорта»	1
52	**Лыжная подготовка (6 часов)** Переноска лыж. Ступающий шаг без палок	1
53	Переноска лыж. Ступающий шаг с палками	1
54	Переноска лыж. Скользящий шаг	1
55	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж	
56	Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)	1
57	Просмотр видеофильма «Паралимпийские игры»	
58	**Висы (2 часа)** В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног	1
59	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки	1

60	**Игры зимой (2 часа)** Игры зимой. «Лучшие стрелки»	1
61	Игры зимой. «Метко в цель»	1
62	**Равновесие (5 часов)** Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору)	1
63	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук	1
64	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами	1
65	Ходьба по наклонной гимнастической скамейк	1
66	Ходьба по полу по начертанной линии	1
67	**Ходьба (7 часов)** Ходьба с высоким подниманием бедра	1
68	Ходьба в полуприседе	1
69	Ходьба по разметке	1
70	Ходьба с различными положениями рук: перед грудью, за голову	1
71	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам	1
72	Ходьба с перешагиваем через предмет (2 предмета)	1
73	Ходьба с перешагиваем через предмет (3 предмета)	1
74	**Игры с элементами общеразвивающих упражнений (4 часа)** Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем»	1
75	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной»	1
76	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Верёвочный круг»	1
77	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики»	1
78	**Бег (5 часов)** Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно)	1
79	Бег с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м	1
80	Медленный бег до 2 мин	1
81	Знаменитая землячка Светлана Хоркина	1
82	Беседа о правильном питании	1
83	**Прыжки (3 часа)** Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега, 3 – 4 м)	1
84	Прыжки в высоту (с прямого разбега)	1
85	Разучивание комплекса утренней гимнастики	1
86	**Метание (3 часа)** Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2 – 6 м с места и на дальность	
87	Метание малого мяча по вертикальной цели на дальность	1
88	Броски большого мяча двумя руками из – за головы (в парах)	1
89	**Игры с бегом и прыжками (5 часов)** Игра с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий»	1

90	Игра с бегом и прыжками «Кто быстрее?»	1
91	Игра с бегом и прыжками «У медведя во бору»	1
92	Игра с бегом и прыжками «Пустое место»	1
93	Игра с бегом и прыжками «Пятнашки»	1
94	**Коррекционные упражнения (9 часов)** Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг)	1
95	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам	1
96	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота	1
97	Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами	1
98	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	
99	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения	1
100	Беседа «Летние виды спорта»	1
101	Просмотр видеофильма о знаменитых спортсменах - губкинцах	1
102	Беседа «Спортивные объекты Губкина»	1

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание	1
2	Техника безопасности на уроках физкультуры	1
3	Значение утренней зарядки	1
4	Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки	1
5	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках, метании	1
6	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1
7	Обучение гимнастике для глаз	
8	Понятие - режим дня. Составление режима дня	1
9	Основная стойка	1
10	Игра «Два сигнала»	1
11	Игра «Запрещённое движение»	1
12	Игра «Мяч - соседу»	1
13	Игра «Вот так карусель!»	1
14	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1
15	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя	1
16	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами	1
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом	1
18	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг»	1
19	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	1
20	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1

21	Оздоровительные занятия в режиме дня: физкультурные паузы	1
22	Дыхательные упражнения	1
23	Упражнения для формирования правильной осанки	1
24	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
25	Беседа «Вредные привычки»	1
26	Бросковые шаги. Метание малого мяча на дальность	1
27	Комплексы упражнений с набивными мячами	1
28	Комплексы упражнений с гимнастическими палками	1
29	Комплексы упражнений с флажками	1
30	Комплексы упражнений с малыми обручами	1
31	Комплексы упражнений большими и малыми мячами	1
32	Комплексы упражнений со скакалками	1
33	Игра «Совушка»	1
34	Игра «Самые сильные»	1
35	Игра «Часовые и разведчики»	
36	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
37	Перекаты в группировке	1
38	Стойка на лопатках	1
39	«Мостик» из положения лежа на спине. 2—3 кувырка вперед	1
40	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами	1
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук	1
42	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость	1
43	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча)	1
44	Пролезание сквозь гимнастические обручи	1
45	Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке	1
46	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки	1
47	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	1
48	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	1
49	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук	1
50	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки	1
51	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа	1
52	Стойка на одной ноге, другая – в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	1
53	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период	1
54	Катание на санках по ровной местности. Игра «Снегурочка»	1
55	Катание на санках со снежной горки	
56	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	1
57	Ступающий шаг без палок	**1**
58	Ступающий шаг с палками	1
59	Скользящий шаг на лыжах без палок	1
60	Скользящий шаг на лыжах с палками	1

61	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж	1
62	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
63	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	1
64	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1
65	Прыжок в глубину из положения приседа	1
66	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м	1
67	Прыжки в длину способом, согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание	1
68	Игра «Пятнашки маршем»	1
69	Игра «Прыжки по полоскам»	1
70	Игра «Точный прыжок»	1
71	Игра «К своим флажкам»	1
72	Игра «У ребят порядок строгий»	1
73	Игра «У медведя во бору»	1
74	Игра «Пустое место»	1
75	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук	1
76	Ходьба с выполнением упражнений для рук, с контролем и без контроля зрения	1
77	Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову	1
78	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке	1
79	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	1
80	Бег с высоким подниманием бедра	1
81	Бег с преодолением простейших препятствий	1
82	Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин	1
83	Бег в чередовании с ходьбой до 100м.	1
84	Челночный бег (3х5м). Бег на скорость до 40м	1
85	Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета)	1
86	Эстафеты с предметами	**1**
87	Подготовка кистей рук к метанию	1
88	Метание малого мяча левой и правой рукой на дальность в горизонтальную цель с места	1
89	Метание малого мяча левой и правой рукой на дальность в вертикальную цель с места	1
90	Упражнения на правильный захват мяча	1
91	Упражнения на своевременное освобождение (выпуск) мяча	1
92	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность	1
93	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места на точность	1
94	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	1
95	Броски большого мяча двумя руками от груди (в парах)	1
96	Броски большого мяча одной рукой от плеча (в парах)	1
97	«Попади в цель»	1
98	«Мяч - среднему»	
99	«Зоркий глаз»	1
100	«Охотники и утки»	1
101	«Кто дальше бросит?»	1

102	Просмотр мультфильмов о спорте	1

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание	1
2	Техника безопасности на уроках физкультуры	1
3	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке	1
4	Название снарядов и гимнастических элементов	1
5	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках, метании	1
6	Значение утренней зарядки	1
7	Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки	1
8	Разучивание комплекса упражнений для глаз	1
9	Значение и основные правила закаливания	1
10	Основная стойка	1
11	Подвижная игра «Музыкальные змейки»	1
12	Просмотр фильма о Хоркиной С. «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее»	1
13	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте	1
14	Расчет на «первый — второй»	1
15	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом	1
17	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте	1
18	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые в движении	1
19	Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук	1
20	Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук	1
21	Дыхательные упражнения	1
22	Упражнения для формирования правильной осанки	1
23	Простые комплексы общеразвивающих упражнений	1
24	Простые комплексы корригирующих упражнений	1
25	Беседа «Вредные привычки»	1
26	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор»	1
27	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещенное движение»	1

28	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Фигуры»	1
29	Комплексы упражнений с гимнастическими палками	1
30	Комплексы упражнений с флажками	1
31	Комплексы упражнений с малыми обручами	1
32	Комплексы упражнений с большими мячами	1
33	Комплексы упражнений с малыми мячами	1
34	Комплексы упражнений со скакалками	1
35	Комплексы упражнений с набивными мячами	1
36	Комплексы упражнений с обручами	1
37	Игра «Совушка»	1
38	Игра «Самые сильные»	1
39	Игра «Часовые и разведчики»	1
40	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
41	Кувырок назад	1
42	Комбинация из кувырков	1
43	Акробатическое упражнение «Мостик» с помощью учителя	1
44	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	1
45	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами	1
46	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом	1
47	Лазанье по канату произвольным способом	1
48	Перелезание через бревно, коня	1
49	Вис на рейке гимнастической стенки на время	1
50	Вис на канате с раскачиванием	1
51	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	1
52	Ходьба по наклонной доске (угол 20°)	1
53	Расхождение вдвоем с поворотом при встрече на полу	1
54	Расхождение вдвоем с поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
55	Равновесие «ласточка». Игра с бегом «Пустое место»	1
56	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см	1
57	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период	
58	Техника безопасности при катании на санках. Катание на санках по ровной местности	1
59	Спуск на санках с горы и подъем на гору	1
60	Катание на санках «Паровозик»	1
61	Техника безопасности при катании на лыжах	1
62	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1
63	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1
64	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке	1
65	Передвижение на лыжах (до 500 м за урок)	1
66	Игра «Снежком по мячу». Ознакомление с правилами игры	1
67	Игра «Крепость». Ознакомление с правилами игры	1
68	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на	1

	колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку	
69	Опорный прыжок через гимнастического козла: в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	1
70	Ходьба в быстром темпе (наперегонки)	1
71	Ходьба в приседе. Игра с прыжками «Кто обгонит?»	1
72	Сочетание различных видов ходьбы	1
73	Ходьба в чередовании с бегом	1
74	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя	1
75	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра	1
76	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками	1
77	Понятие *низкий старт*	1
78	Быстрый бег на месте до 10 с	1
79	Челночный бег (3×10 м). Игра с бегом «Бездомный заяц»	1
80	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	1
81	Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м	1
82	Бег на носках	1
83	Специальные беговые упражнения: с подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег	1
84	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур	1
85	Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча).	1
86	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание*	1
87	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70см)	1
88	Прыжки в длину на результат (внимание на технику прыжка)	1
89	Игра с бегом и прыжками «Волк во рву»	1
90	Игра с бегом «Два Мороза»	1
91	Игра с прыжками «Ловкий заяц»	1
92	Подготовка кистей рук к метанию	1
93	Упражнения на правильный захват мяча	1
94	Метание мячей в цель (на стене)	1
95	Метание мячей на дальность (ширина коридора — 10—15 м)	1
96	Броски и ловля волейбольных мячей	1
97	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
98	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену	1
99	Метание мячей в цель (баскетбольный щит)	1
100	Метание мячей в цель (мишень)	1
101	Игра с метанием мяча «Выше всех!»	1
102	Тренировочные упражнения в метании мяча	1