

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов (Вариант 1)**

Федеральная рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура (I - IV и дополнительный классы) предметной области Физическая культура включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1-4 классов (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказа Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7";
- Адаптивная основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;
- учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»
- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;

Основная цель изучения данного предмета 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 изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;
развитие двигательных способностей в процессе обучения;
укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

обогащение чувственного опыта;
коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики,

формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

1. Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

2. Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных

усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

3. Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

5. Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения на спортивной площадке, техника безопасности на уроках.	1	
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	1	
3	Ходьба с высоким поднятием бедра. Развитие скоростных качеств.	1	
4	Стартовые ускорения из различных И.П.	1	
5	Стартовые ускорения из различных И.П.	1	
6	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
7	Перестроение из колонны по одному в круг. Игра «Быстро по местам»	1	
8	Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	1	
9	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	
10	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали», «Остановились».	1	
11	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне с изменением направления.	1	
12	Прыжки с места в ориентир. Игра «День- ночь».	1	
13	Упражнения на правильный захват мяча. Игра «Кошки_мышки».	1	
14	Бросок и ловля мячей.	1	
15	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Игра «Быстро по местам».	1	
16	Метание малого мяча с места, правой и левой рукой.	1	
17	Прыжки в длину с места (с широким использованием подходящих по форме различных прыжков).	1	
18	Чередование бега с ходьбой до 30м. (15-бег, 15-ходьба).	1	

19	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре	1	
20	Подлезание под препятствие и перелазание через него.		
21	Повороты по ориентирам. Ходьба парами.	1	
22	Перебежки группами и по одному. Игры. Инструктаж по Т.Б. Игра «День- ночь».	1	
23	Игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
24	Ходьба с охранением правильной осанки, на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы.	1	
25	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг по ориентирам.	1	
26	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж ТБ. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук.	1	
27	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
28	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
29	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	
30	Построение в круг по ориентиру .Подбрасывание мяча вверх.	1	
31	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	
32	Упор в положении присев. Игра «Запомни порядок»	1	
33	Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук.	1	
34	Повороты по ориентирам. Размыкание.	1	
35	Подлезание под препятствие и перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	
36	Стойка на носках 3-4 секунды. Игра «Мы солдаты».	1	

37	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке. Игра «Летает не летает».	1	
38	Упор лежа на матах. Игра «Совушка».	1	
39	Ходьба по коридору шириной 20 см. Игра «Удочка».	1	
40	Прыжок в ориентир. Построение в круг.	1	
41	Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
42	Глубокие выпады в при седе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гим. стенки	1	
43	Правила поведения в спортивном зале. Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук.	1	
44	Ходьба по ориентирам начертанным на полу. Группировка.	1	
45	Упражнения с баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте	1	
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	
47	Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу.	1	
48	Ведение мяча бегом по «прямой»	1	
49	Бросок мяча двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу!»	1	
50	Бросок мяча двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу!»	1	
51	Бросок мяча двумя руками снизу на месте после ловли.	1	
52	.Подбрасывание мяча вверх. Перекаты вперед, назад	1	
53	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	
54	Упор в положении присев. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	
55	Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук.	1	
56	Повороты по ориентирам. Размыкание. Игра «Удочка»		

57	Подлезание под препятствие и перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	
58	Основные виды седов. Игра «Слушай сигнал Стойка на носках 3-4 секунды».	1	
59	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке	1	
60	Упор лежа на матах. Группировки из положения лежа на спине.	1	
61	Ходьба по коридору шириной 20 см. Раскачивание в полной группировке.	1	
62	Прыжок в ориентир. Построение в круг. Игра «Мышеловка».	1	
63	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Хвостики».	1	
64	Перестроения. Повороты прыжком по команде.	1	
65	Размыкание и смыкание приставным шагом. Игра «Мы солдаты».	1	
66	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, на ориентир, предложенный учителем.	1	
67	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	1	
68	Перестроение из колонны по одному в круг. Броски мяча на дальность из-за головы. ТБ.	1	
69	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	
70	Эстафеты.	1	
71	Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	1	
72	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м	1	
73	Круговая тренировка с индивидуальным подходом	1	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
75	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
76	Бег с высокого старта	1	

77	Бег с высокого старта	1	
78	Метание малого мяча на точность с места	1	
79	Метание малого мяча на точность с места	1	
80	Бег с изменением направления и длины шага.	1	
81	Бег с ускорением.	1	
82	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	
83	Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	1	
84	Бег с изменением направления и длины шага.	1	
85	Бросок и ловля мячей. Игра «Точно в цель».	1	
86	Прыжки с места в ориентир.	1	
87	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне с изменением направления.	1	
88	Построение в круг по ориентирам. Игра «волк и наседка».	1	
89	Подбрасывание мяча до определенного ориентира.	1	
90	Прыжки в высоту способом «перешагивания» (15-20см)	1	
91	Прыжки в высоту способом «перешагивания» (15-20см)	1	
92	Прыжки в обозначенный ориентир.	1	
93	Перебежки группами и по одному. Игра «Слушай сигнал».	1	
94	Построение в обозначенном месте (круг, квадрат, змейка).	1	
95	Игра «Кто быстрее».	1	
96	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	
97	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	
98	Упражнения на координацию. Челночный бег 3 x 10 метров. Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя	1	
99	Подведение итогов учебного года	1	

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасности поведения на спортивной площадке. Построение в шеренгу и равнение по команде и носкам.	1	
2	Значение зарядки. Выполнение команд «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	1	
3	Повороты на месте, размыкание.	1	
4	В висте на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
5	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь. Игра «Запомни порядок».	1	
6	Равновесие. Ходьба по начерченной линии.	1	
7	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
9	Техника челночного бега.	1	
10	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
11	Бег с преодолением небольших препятствий.	1	
12	Прыжки в длину с шага, небольшого разбега.	1	
13	Прыжки в длину с шага, небольшого разбега.	1	
14	Бег на скорость 30 метров. Игра «вызов номеров».	1	
15	Броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы.	1	
16	Техника метания мяча на дальность.	1	
17	Тестирование метания мяча на дальность	1	
18	Упражнения на координацию движений.	1	
19	Прыжки с места в ориентир.	1	
20	Медленный бег до 2 минут.	1	

21	Ходьба по разметкам. Игра «Пустое место».	1	
22	Метание малого мяча в цель. Игра «Меткий удар».	1	
23	Метание малого мяча на дальность с места.	1	
24	Бег на носках. Подвижные игры.	1	
25	Правила поведения в спортивном зале. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания.	1	
26	Равновесие. Ходьба по полу по начерченной линии.	1	
27	Строевые упражнения. Игра «Быстро по местам».	1	
28	Произвольное лазанье по гимнастической скамейке (120*) разными способами.	1	
29	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».	1	
30	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Кот и мыши»	1	
31	Равновесие на гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	
32	Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Игра «Карусели».	1	
33	Упор на гимнастической стенке, в положении стоя меняя рейки.	1	
34	Повороты к ориентирам без контроля и с контролем зрения.	1	
35	Стойка, на лопатках согнув ноги. Игра «Часовые и разведчики».	1	
36	Тестирование наклона вперёд из положения сидя.	1	
37	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	
38	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
39	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	

40	Тестирование. Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	
41	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением задания (толканием мяча).	1	
42	Движение в колонне с изменением направления по установленным на полу ориентирам.	1	
43	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. Стойка на лопатках	1	
44	Равновесие. Ходьба по полу по начерченной линии. Стойка на лопатках.	1	
45	Строевые упражнения. Группировка.	1	
46	Произвольное лазанье по гимнастической скамейке. Перекаты в группировке.	1	
47	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1	
48	Различные виды перелезаний.	1	
49	Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок вперед в группировке.	1	
50	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
51	Кувырок вперед в группировке. Равновесие на гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	
52	Круговая тренировка.	1	
53	Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Кувырок вперед.	1	
54	Упор на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	1	
55	Повороты к ориентирам без контроля и с контролем зрения. Вис, стоя спереди.	1	
56	Вис с завесом одной, обеими ногами.	1	
57	Перелезание со скамейки на скамейку. Вис с завесом одной, обеими ногами.	1	
58	В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	

59	Перекаты в перед из стойки на лопатках до упора присев.	1	
60	Перекаты в перед из стойки на лопатках до упора присев.	1	
61	Стойка на лопатках.	1	
62	Кувырок вперед в группировке.	1	
63	Кувырок вперед в группировке.	1	
64	Упражнения в равновесии.	1	
65	Упражнения в равновесии.	1	
66	«Мост» из положения, лежа на спине.	1	
67	«Мост» из положения, лежа на спине.	1	
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Остановка катящего мяча. Ведение мяча .	1	
69	Остановка катящего мяча.	1	
70	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	
71	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	
72	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	
73	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правила. Игра мяч в корзину.	1	
74	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1	
75	Построение в шеренгу и равнение по команде и носкам.	1	
76	Бег с изменением темпа. Т.Б. Игра «Хитрая лиса».	1	
77	Бег с изменением темпа.	1	
78	Повороты на месте, размыкание. Бег с ускорением 30 метров.	1	
79	Прыжки через препятствия.	1	
80	Прыжки через препятствия. Игра «Кто дальше прыгнет».	1	

81	Прыжки по разметкам. Бег в чередовании с ходьбой.	1	
82	Прыжки по разметкам. Бег в чередовании с ходьбой.	1	
83	Прыжок в длину с места.	1	
84	Прыжок в длину с места.	1	
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
86	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
87	Метание набивного мяча.	1	
88	Метание набивного мяча.	1	
89	Метание малого мяча.	1	
90	Метание малого мяча.	1	
91	Бег с преодолением небольших препятствий. Игра «Бездомный заяц».	1	
92	Прыжок в длину с места.	1	
93	Прыжок в длину с места. Игра «Через ручеек».	1	
94	Метание малого мяча на дальность.	1	
95	Метание малого мяча на дальность. Игра «Охотники и утки».	1	
96	Медленный бег до 2 минут.	1	
97	Ходьба с перешагиванием через предметы (4-5 штук).	1	
99	Прыжки через скакалку на месте.	1	
100	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	
101	Прыжки с места в ориентир.	1	
102	Подвижные игры «Охотники и утки», «Переправа».	1	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасности на спортивной площадке. Построение в шеренгу, равнение по команде и носкам.	1	
2	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	
3	Пролезание сквозь гимнастический обруч.	1	
4	Бег с ускорением с высокого старта.	1	
5	Бег 30 метров. Игра «У медведя во бору».	1	
6	Медленный бег до 3 минут.	1	
7	Прыжки в длину с места. Бег с ускорением.	1	
8	Прыжки в длину с места. Бег с ускорением.	1	
9	Совершенствовать прыжки в длину с места.	1	
10	Ходьба с изменением темпа.	1	
11	Прыжки в длину с разбега.	1	
12	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега.	1	
13	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с разбега.	1	
14	Прыжки в длину с разбега. Игра «Хитрая лиса».	1	
15	Челночный бег (3*10м).	1	
16	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	
17	Способы метания мяча на дальность.	1	
18	Метания на дальность и в цель.	1	
19	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
20	Метание набивного мяча из-за головы.	1	
21	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	

22	Спортивная игра «Футбол»	1	
23	Прыжки с ноги на нону с продвижением вперед. Метание малого мяча на дальность и цель.	1	
24	Метание малого мяча на дальность и цель.	1	
25	Челночный бег. Метание малого мяча на дальность и цель.	1	
26	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1	
27	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз Разными способами.	1	
28	Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1	
29	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
31	Ходьба до различных ориентиров. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
32	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	
33	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	
34	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1	
35	«Мост» из положения, лежа на спине.	1	
36	Равновесие. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук.	1	
37	Прыжок в длину с места.	1	
38	Прыжок в длину с места.	1	
39	Прыжок в длину из положения присед. Игра «Два сигнала».	1	
40	Прыжок в длину с разбега	1	
41	Прыжок в длину с разбега	1	

42	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	
43	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке(120-130) с опорой на стопы и кисти.	1	
44	Упор нас на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.	1	
45	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	
46	«Мост» из положения, лежа на спине. Игра «Самые сильные».	1	
47	«Мост» из положения, лежа на спине. Игра «Самые сильные».	1	
48	Кувырок вперед-назад. Игра «Запрещенное движение».	1	
49	Кувырок вперед-назад. Игра «Запрещенное движение».	1	
50	Кувырок вперед-назад. Игра «Запрещенное движение».	1	
51	Стойка на лопатках. Игра «Мяч соседу».	1	
52	Стойка на лопатках. Игра «Мяч соседу».	1	
53	Стойка на лопатках. Игра «Мяч соседу».	1	
54	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения.	1	
55	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения.	1	
56	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	1	
57	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	1	
58	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	1	
59	Подтягивания на перекладине, отжимание.	1	
60	Подтягивания на перекладине, отжимание.	1	

61	Акробатика. Отжимание в упоре лежа.	1	
62	Акробатика. Отжимание в упоре лежа.	1	
63	Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад стойка на лопатках, мост).	1	
64	Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад стойка на лопатках, мост).	1	
65	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения.	1	
66	Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках).	1	
67	Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках).	1	
68	Построение из круга в квадрат по ориентирам.	1	
69	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1	
70	Ловля и передача мяча.	1	
71	Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1	
72	Прием и передача мяча.	1	
73	Двусторонняя игра.	1	
74	Дозирование силы удара мячом об пол с отскоком на заданную высоту.	1	
75	Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Круговая охота».	1	
76	Подвижные игры «Защита укрепления», «Стрелки».	1	
77	Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».	1	
78	Бег на короткие дистанции.	1	
79	Челночный бег (3-10м). Игра «Мы солдаты».	1	
80	Челночный бег (3-10м). Игра «Мы солдаты».	1	

81	Беговые упражнения. Бег 60 и 100 метров.	1	
82	Беговые упражнения. Бег 60 и 100 метров.	1	
83	Подвижные игры с элементами легкой атлетики ведение мяча между предметами и обводка предметов.	1	
84	Подвижные игры с элементами легкой атлетики ведение мяча между предметами и обводка предметов.	1	
85	Остановка мяча. Учебная игра в футбол	1	
86	Остановка мяча. Учебная игра в футбол.	1	
87	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	
88	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	
89	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	
90	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	
91	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	
92	Бег с ускорением 60 метров.	1	
93	Бег с преодолением небольших препятствий.	1	
94	Бег с преодолением небольших препятствий.	1	
95	Эстафетный бег.	1	
96	Эстафетный бег.	1	
97	Бег в чередовании ходьбой до 150 метров.	1	
98	Прыжки в длину с места, небольшого разбега.	1	
99	Прыжки в длину с места, небольшого разбега.	1	
100	Ходьба с изменением темпа.	1	
101	Подвижные игры. «Слушай сигнал, Космонавты».	1	
102	Подвижные игры. «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».	1	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности на уроках. Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения.	1	
2	Оказание первой медицинской помощи при различных видах повреждений	1	
3	Построение в шеренгу и равнение по команде и носкам.	1	
4	Бег с высокого старта. Игра «Третий лишний».	1	
5	Бег с высокого старта 30 метров.	1	
6	Бег с высокого старта 50 метров.	1	
7	Бег на короткие дистанции.	1	
8	Понятие низкий старт. Бег с ускорением 30 метров.	1	
9	Низкий старт. Стартовое ускорение, финиширование.	1	
10	Низкий старт. Стартовое ускорение, финиширование. Игра «Третий лишний».	1	
11	Прыжки в длину с места. Техника толчка, мягкость приземления.	1	
12	Прыжки в длину с места. Техника толчка, мягкость приземления.	1	
13	Совершенствование прыжков в длину с места.	1	
14	Прыжок в длину с разбега.	1	
15	Прыжок в длину с разбега.	1	
16	Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	1	
17	Метание малого мяча на дальность, с места, с шага.	1	

18	Метание малого мяча на дальность, с места, с шага.	1	
19	Метания на дальность и в цель.	1	
20	Метания на дальность и в цель.	1	
21	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Пятнашки в парах (тройках)».	1	
22	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1	
23	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Воробы вороны», «Наперегонки	1	
24	Челночный бег (3-10м)	1	
25	Челночный бег (3-10м) Игра «Пятнашки в парах».	1	
26	Челночный бег (3-10м)	1	
27	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1	
28	История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1	
29	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой	1	
30	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	
31	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	
32	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	
33	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (120*).	1	
34	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1	
35	Прыжки через скакалку.	1	
36	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1	

37	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1	
38	Подвижные игры с элементами гимнастики. Веселые задачи», «Запрещенное движение».	1	
39	Подвижные игры с элементами гимнастики. Четыре стихии», «Подвижная мишень».	1	
40	Гимнастика с основами акробатики. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	
41	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	
42	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	
43	Правила поведения в спортивном зале. Ходьба по наклонной доке (угол 20*).	1	
44	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1	
45	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1	
46	Вис на рейке гимнастической стенке на время.	1	
47	Вис на рейке гимнастической стенке на время.	1	
48	Перелезание через гимнастического козла.	1	
49	Передвижение и повороты на гимнастической скамейке.	1	
50	Передвижение и повороты на гимнастической скамейке.	1	
51	Передвижение и повороты на гимнастической скамейке. Игра «Запретное движение».	1	
52	Стойка на лопатках.	1	
53	Стойка на лопатках.	1	
54	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения.	1	

55	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения.	1	
56	«Мост» из положения лежа на спине.	1	
57	«Мост» из положения лежа на спине.		
58	Ходьба по двум по двум параллельно поставленным ориентирам.	1	
59	Правила предупреждения травматизма на уроках.	1	
60	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.	1	
61	Подвижные игры. «Четыре стихии», «Подвижная мишень».	1	
62	Подвижные игры. «Веселые задачи», «Запрещенное движение».	1	
63	«Мост» из положения лежа на спине.	1	
64	«Мост» из положения лежа на спине.		
65	Способы физкультурной деятельности. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам.	1	
66	Гимнастика с основами акробатики.	1	
67	Кувырок вперед, назад. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
68	Кувырок вперед, назад. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
69	Кувырок вперед, назад.	1	
70	Наскок на гимнастического козла в упор на колени, соскок с поворотом.	1	
71	Наскок на гимнастического козла с опорой на руки, соскок прогнувшись.	1	
72	Наскок на гимнастического козла с опорой на руки, соскок прогнувшись.	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания»	1	

74	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания»	1	
75	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
76	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
77	Вис на рейке гимнастической стенке на время.	1	
78	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения.	1	
79	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения.	1	
80	Мост из положения, лежа на спине.	1	
81	Мост из положения, лежа на спине.	1	
82	Стойка на лопатках.	1	
83	Стойка на лопатках.	1	
84	Выполнение акробатических комбинаций.	1	
85	Выполнение акробатических комбинаций.	1	
86	Правила поведения на спортивной площадке. Медленный бег.	1	
87	Прыжки в высоту.	1	
88	Прыжки в высоту.	1	
89	Бег с ускорением 30 и 60 метров.	1	
90	Бег с ускорением 30 и 60 метров.	1	
91	Эстафетный бег.	1	
92	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	
93	Метание малого мяча на дальность и в цель	1	
94	Челночный бег (3-15м)	1	
95	Прыжок в длину с разбега (техника разбега).	1	
96	Прыжок в длину с разбега (техника разбега и толчка).	1	

97	Прыжок в длину с разбега (мягкость приземления).	1	
98	Прыжок в длину с разбега .	1	
99	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров.	1	
100	Прыжки через небольшое препятствие.	1	
101	Ходьба по начерченной линии.	1	
102	Подвижные игры.	1	

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

1. Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
 знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
 выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
 взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
 знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
 самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
 владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
 выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.