

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»-«Средняя
общеобразовательная школа села Бухтал»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей
протокол № 1 от «30» августа 2023г.

руководитель ШМО  / Е.А.Усольцева

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала:

 Н.В.Курзенева

«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор школы:

 Н.В.Ваганова

«31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 3-4 классов

Бухтал 2023

Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины 1 - 4 классов разработана с учётом требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказа Министерства образования и науки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1599 от 19.12.2014 г.

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- Учебного плана Филиала МАОУ «Велижанская СОШ» на 2023 - 2024 учебный год;

- Перечня учебников и учебных пособий допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе по Программам специальных (коррекционных) образовательных учреждений 0-4 кл. /под ред. И.М. Бгажноковой /в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, на 2023/2024 учебный. год.

- Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

Дети с интеллектуальными нарушениями с ограниченными возможностями здоровья - это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ. Самым главным приоритетом в работе с такими

детьми является индивидуальный подход ,с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка.

Наибольшие затруднения у обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью на уроках физической культуры вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений ,глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка одной ногой), гибкости ,силовых и скоростно – силовых способностей (наклон и подъем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические , ациклические и двигательные действия. У детей отмечается гипер - или гиподинамия, существенно страдают зрительно- двигательная и слухо – двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Основной формой организации учебного процесса является урок ,который направлен на :

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение состояния здоровья обучающихся;
- развитие положительной мотивации к занятиям;

Данная программа адаптирует к познавательным особенностям детей и основана на принципах педагогики, с учетом индивидуализации и дифференциации в обучении.

Цели и задачи учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели** :

- укрепление здоровья , содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета :

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурноисторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой

здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Общая характеристика учебного предмета.

Особую роль в обучении детей с интеллектуальными нарушениями играют правильно выбранные педагогические технологии. Игровые технологии являются одними из ведущих. Практикуется подбор игр и игровых элементов. На уроках физической культуры проводятся различные подвижные, коррекционные игры, а также спортивные. При подборе подвижных игр ориентировка идёт прежде всего на интеллект обучающегося, на нарушения их физического развития и двигательных способностей и физическую подготовленность. Игры позволяют преодолеть у обучающихся нарушения пространственной ориентировки, улучшают выполнение движений на точность, координацию, равновесие. Разнообразная двигательная деятельность в играх создает благоприятные предпосылки для развития психических процессов, так как различные ситуации, возникающие в игре, требуют анализа ситуации, принятия правильного решения. Одновременно игра оказывает влияние на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий. При проведении игры физическая нагрузка на организм не бывает чрезмерной и может служить хорошим средством активного отдыха и оздоровления.

Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю) для 3, 4 классов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Личностные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика» , «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол-пионербол, футбол) » и эстафеты.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

Содержание 3 класса

I четверть

Тема 1.1. Общие сведения (3 ч)

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе.

Тема 1.2 Ходьба (4 ч)

Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 1.3 Бег (3 ч)

Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м. Повторный бег на месте 5-8 сек. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (3 м-бег, 20 м- ходьба и т. т. д.).

Тема 1.4 Прыжки (4 ч)

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Тема 1.5 Метание (3 ч)

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Тема 2.1 Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Тема 2.2 Упражнения с гимнастическими палками (3 ч)

Перехваты гимнастической палки. Подбрасывание и ловля гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной.

II четверть

Тема 2.3 Упражнения с малыми обручами (1 ч)

Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, вперёд, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями.

Тема 2.4 Упражнения с флажками (1 ч)

Поочерёдное отведение рук с флажками вправо, влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счёт 4-8 типа комплексов утренней зарядки.

Тема 2.5 Упражнения с малыми мячами (1 ч)

Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой. Удары мяча об пол и ловля его одной и двумя руками.

Тема 2.6 Упражнения с большими мячами (2 ч)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, кругом. Перебрасывание мяча в круг влево, вправо. Удары мячом об пол поочерёдно правой и левой рукой.

Тема 2.7 Упражнения с набивными мячами (2 ч)

Поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах (расстояние 2-3 метра). Из положения мяч вперёд - движение кистей вверх, вниз, вправо, влево. Круговые движения с мячом в лицевой полости. Приседы с мячом: мяч вперёд, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны вперёд, влево, вправо с мячом в руках.

Тема 2.8 Построение и перестроения (5 ч)

Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Ходьба противходом. Повороты на месте направо, налево. Команды: «Направо!», «Налево!». Повороты под счёт «Раз, два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «Налево (направо) по два марш!».

Тема 2.9 Лазанья и перелезание(2 ч)

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способами, попеременно переставляю сначала руку затем ногу. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, с опорой на колени и держась руками за края скамейки с, переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20-30*) Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 30-40см (например, стул). Перелезание через препятствие высотой 30см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле.

Тема 2.10 Упражнение на равновесие (2 ч)

Равновесие на одной ноге со сменой положения рук и ноги: нога вперёд, одна нога вперёд, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50- 60см.

Тема 2.11 Передача предметов и переноска грузов (1 ч)

Передача предметов и переноска грузов. Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трёх набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.

Тема 2.12 Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (3 ч)

Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты налево, направо без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.

Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты по ориентирам (стоя и лёжа) со зрительным контролем и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперёд: одна нога идёт по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте в течение 10- 15 секунд по команде учителя, затем самостоятельное маркирование столько же времени и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в шеренге до определённой черты (5-6м). Сообщение учащимся времени выполнения задания.

Тема 4.3 Игры с бегом (1 ч) «Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

III четверть

Тема 4.4 Игры с прыжками (3 ч) «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок»

Тема 3.1 Теоретические сведения (2 ч)

Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Тема 3.2 Построение и выполнение команд (3 ч)

Построение в шеренгу и в колонну с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Тема 3.3 Передвижение на лыжах (5 ч)

Передвижение в колонне с лыжами под рукой. Подъём ступающим шагом на отрезке 20-30м, спуски со склона длиной 20-30м в основной стойке (крутизна склона (4-6*). Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.

Тема 3.4 Эстафетные игры (4 ч)

Передвижение на лыжах, дистанция 500-1000м за урок.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённые движения».

Тема 4.3 Игры с бегом (3 ч)

«Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Тема 4.4 Игры с прыжками (2 ч)

«Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Тема 4.5 Игры с метанием и ловлей (2 ч)

«Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

IV четверть

Тема 1.1. Общие сведения (1 ч) Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Тема 1.2 Ходьба (5 ч)

Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 1.3 Бег (4 ч)

Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м. Повторный бег на месте 5-8 сек. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (3 м-бег, 20 м- ходьба и т. т. д.).

Тема 1.4 Прыжки (3 ч)

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Тема 1.5 Метание (3 ч)

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Тема 4.3 Игры с бегом (2 ч)

«Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Тема 4.5 Игры с метанием и ловлей (3 ч)

«Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

2.13 Содержание 4 класса

I четверть

Тема 1.1 Общие сведения (2 ч)

Развитие двигательных способностей физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Тема 1.2 Ходьба (4 ч)

С различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

Тема 1.3 Бег (4 ч)

Медленный бег до 3 мин. Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег быстрый на месте до 40 сек у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200м (40м-бег, 20м- ходьба и т.д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров, высотой до 25 см) на отрезках 30- 40 м.

Тема 1.4 Прыжки (6 ч)

Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 3 – 50см. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Тема 1.5 Метание (6 ч)

Метание мячей в цель (Баскетбольный щит, мишень и т. д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами двумя руками.

Тема 2.1 Теоретические сведения (3 ч)

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Тема 2.2 Упражнения с гимнастической палкой (1 ч)

Наклоны вперёд в стороны с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание гимнастической палки вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения - палка горизонтально перед грудью.

II четверть

Тема 2.3 Упражнения с большими обручами (2 ч)

Движения обручем вперёд, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперёд, назад, влево, вправо с обручем и поворотами туловища налево, направо, с различными положениями обруча. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и приседания влево, вправо, вперёд, назад – 20 сек.

Тема 2.4 Упражнения с большими мячами (1 ч)

Перекладывание мяча из рук в руку (с исходного положения – руки в стороны). Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и его ловля. Броски мяча в стену и ловля после падения на пол и отскока.

Тема 2.5 Упражнения с малыми мячами (2 ч)

Перекладывание мяча из рук в руку. Бросание мяча об пол и его ловля. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочередно левой и правой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча левой и правой руками об пол.

Тема 2.6 Упражнения с большими обручами (1 ч)

Поднимания мяча вверх, вперёд, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживая на груди и за головой 30 сек. Наклоны туловища вперёд, влево, вправо, с удержанием мяча у груди и за головой. Поднимание лежащего мяча слева вверх, опускание на пол слева, а за тем справа с наклоном туловища. Приседы с мячом с удержанием мяча вверх, вперёд, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.

Тема 2.7 Лазанье и перелезание (3 ч)

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 м. Перелезание через бревно, «коня», «козла». Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле. Вис на рейке, на руках (девочки -5 – 10 сек, мальчики – 15 – 20 сек), расстояние ног от пола 10 см. Обучение произвольному лазанию по канату до 3 – 4 м.

Тема 2.8 Равновесие (3 ч)

Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 сек). Совершенствование ранее изученных способов. Равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50 – 60 см). Ходьба по бревну(низкому) с различными положениями рук.

Тема 2.9 Опорный прыжок (3 ч)

Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину с приседа и шагом вперёд с правильным приземлением (высота для мальчиков – 70 см, для девочек – 60 см). Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом на право (налево) с опорой на одну руку. Вскок на козла в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок, прогнувшись.

Тема 2. 10 Упражнения для развития точности движений (2 ч)

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг). Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Бег по начертанным на полу ориентирам. Выполнение исходного положения по показу учителя – ноги на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. Изменение способа лазания по гимнастической стенке у определенных ориентиров. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 сек.

Повторное задания и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (5 – 6 сек) с определением затраченного времени.

Тема 4.1 Пионербол (1 ч)

Ознакомление с правилами игры

Тема 4.2 Баскетбол (2 ч)

Ознакомление с правилами игры

Тема 3.1 Теоретические сведения (1 ч)

Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъёмов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

III четверть

Тема 3.2 Построение и выполнение команд (4 ч)

Выполнение команд в строю: «Лыжи положить», «Лыжи взять». Попеременный двухшажный ход. Повторение передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м (3-5 повторений за урок).

Тема 3.3 Передвижение на лыжах (1 ч)

1-1,5 км (девочки) и 1-2 км (мальчики).

Тема 3.3 Передвижение на лыжах (3 ч)

1-1,5 км (девочки) и 1-2 км (мальчики).

Тема 3.4 Спуски и подъём (5 ч)

Подъём скользящим шагом (крутизна 4-6), «ёлочкой», «лесенкой», спуск в высокой стойке со склона 4-6, длиной 30-40 м. Поворот переступанием в движении.

Тема 4.1 Пионербол (6 ч)

Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой с низу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

Тема 4.2 Баскетбол (6 ч)

Ведение левой рукой. Ведение правой рукой. Бросок в кольцо.

Тема 1.1 Общие сведения(1 ч)

Развитие двигательных способностей физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Тема 1.2 Ходьба (5 ч)

С различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

IV четверть

Тема 1.3 Бег (6 ч)

Медленный бег до 3 мин. Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег быстрый на месте до 40 сек у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200м (40м-бег, 20м- ходьба и т.д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров, высотой до 25 см) на отрезках 30- 40 м.

Тема 1.4 Прыжки (6 ч)

Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 3 – 50см. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Тема 1.5 Метание (6 ч)

Метание мячей в цель (Баскетбольный щит, мишень и т. д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча весом 1кг различными способами двумя руками.

Тема 4.1 Пионербол (3 ч)

Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой с низу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

Тема 4.2 Баскетбол (3 ч)

Ведение левой рукой. Ведение правой рукой. Бросок в кольцо.

Тематический план 3 класс 102 часов (3 ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
1	Лёгкая атлетика	33 часов	1.1 Теоретические сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	3 ч 4 ч 3 ч 4 ч 3 ч			1 ч 5 ч 4 ч 3 ч 3 ч
2	Гимнастика	24 часов	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с малыми обручами 2.4 Упражнения с флажками 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с большими мячами 2.7 Упражнения с набивными мячами 2.8 Построение и перестроения 2.9 Лазанья и перелезание 2.10 Упражнение на равновесие 2.11 Передача предметов и переноска грузов 2.12 Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1 ч 3 ч	1 ч 1 ч 1 ч 2 ч 2 ч 5 ч 2 ч 2 ч 1 ч 3 ч		
3	Лыжная подготовка	14 часов	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Эстафетные игры			2 ч 3 ч 5 ч 4 ч	

4	Подвижные игры	31 час	4.1 Коррекционные игры 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений 4.3 Игры с бегом 4.4 Игры с прыжками 4.5 Игры с метанием и ловлей	3 ч 3 ч	1 ч	3 ч 3 ч 3 ч 5 ч 2 ч	3ч 2ч 3ч
	Итого:	102 часов		27 ч	21ч	30 ч	24ч

Тематический план 4 класс 102 часов (3 ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I ч	II ч	III ч	IV ч
1	Лёгкая атлетика	46 часа	1.1 Общее сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	2 ч 4 ч 4 ч 6 ч 6 ч		1 ч 5 ч	6 ч 6 ч 6 ч
2	Гимнастика	21 часов	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с большими обручами 2.4 Упражнения с большими мячами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с набивными мячами 2.7 Лазанье и перелезание 2.8 Равновесие 2.9 Опорный прыжок 2.10 Упражнения для развития точности движений	3 ч 1 ч	2 ч 1 ч 2 ч 1 ч 3 ч 3 ч 3 ч 2 ч		
3	Лыжная подготовка	14 часов	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Спуски и подъём		1 ч	4 ч 1 ч 3 ч 5 ч	
4	Спортивные игры	21 часов	4.1 Пионербол 4.2 Баскетбол		1ч 2ч	6 ч 6 ч	3 ч 3 ч
	Итого:	102 часов		26ч	21ч	31 ч	24 ч

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения Количество Библиотечный фонд'

книгопечатная продукция (Дидактические карточки).

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический 1

Перекладина гимнастическая (пристеночная) 2 Стенка гимнастическая 8

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м) 7

Мячи: баскетбольные

Мячи: волейбольные

Мячи: набивные весом 1 кг;

Мячи: футбольные

Скакалка детская

Мячи: малый (теннисный) К

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Коврики: гимнастические, массажные

Палка гимнастическая

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка