

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**ГБНОУ "Школа здоровья и индивидуального развития"**

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 8 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
**С.А. Тихашин**  
Приказ № 89 от 30.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2)

1 – 4 классов

Тихашин Сергей  
Анатольевич

Подписано цифровой  
подписью: Тихашин  
Сергей Анатольевич

**Санкт-Петербург  
2024**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для 1(дополнительного), 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (Далее - Программа по физической культуре) отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО ОВЗ (обучающихся с ТНР), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с ТНР, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений.

Адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ТНР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной

физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.2).

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ТНР являются обучающимися с выраженными речевыми и (или) языковыми (коммуникативными) расстройствами. Представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию сопутствующих нарушений.

Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

**К особым образовательным потребностям ТНР** в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

— организация логопедической коррекции на занятиях по адаптивной физической культуре за счет использования фонетической, артикуляционной, нейрогенной гимнастик, логоритмических упражнений;

— обязательность включения коррекционно-развивающей деятельности на уроках АФК на протяжении всех годов обучения;

— создание условий, нормализующих и (или) компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на занятиях АФК у обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;

— координация педагогических, психологических средств воздействия на занятиях АФК;

— гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных разделов и модулей предмета АФК, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

— систематический мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;

— применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы.

### **Место учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура

(Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 дополнительный и 1 классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Обучение по модулю «Лыжная подготовка» в связи с климатическими особенностями проводится с использованием имитационных упражнений. Часы Модуля «Плавание» распределены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей» и «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей, обучающихся с ТНР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом по необходимости.

## 1 КЛАСС

### Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.

#### Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

##### Знания:

- Понятие «адаптивная физическая культура», сравнивается с понятием «физическая культура» и анализируется положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья.
- Роль зрительного анализатора в жизни и физической активности. Влияние упражнений для глаз на зрение.
- Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь.
- Влияние упражнений на эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.

##### Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги

с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур.

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведению животных.

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

#### Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегите к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **1 КЛАСС**

### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

#### Знания:

- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
- Правила выполнения гимнастических упражнений.
- Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

#### Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведению животных.

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения с сопряженной речью.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Основные виды разминки.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Место для занятий физическими упражнениями.
- Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в

зависимости от погодных условий.

#### Физические упражнения.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

#### Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса», «Два мороза», «Мышеловка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Стадо и волк».

Игры на развитие мелкой моторики: «Собирание в корзину», «Выбирание предметов», «Сортировка игрушек».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой, со сбором мелких игрушек (мячей).

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

#### Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

#### Физические упражнения (Имитационные упражнения).

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

## **2 КЛАСС**

## Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

### Знания:

- Основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- Гармоничное физическое развитие.
- Контрольные измерения массы и длины своего тела.
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Занятия гимнастикой в Древней Греции.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки.

### Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.

Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекалывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (способности к реагированию, мелкомоторной координации);

Упражнения на кинестетической основы движений пальцев рук – т. е. праксиса позы («Коза», «Ежик», «Мышка», «Петушок»)

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

## **Модуль «Легкая атлетика»**

### Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.
- Виды легкоатлетических дисциплин.
- Краткая история развития легкой атлетики.
- Понятие о ГТО.

### Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.  
Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

#### Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафеты обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

#### Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

#### Физические упражнения (Имитационные упражнения).

Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

## **3 КЛАСС**

### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

#### Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека.
- Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки.
- Комплексы физкультминуток, утренней гимнастики.

- Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.
- 

### Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения на расслабление: изометрические с фазой расслабления, на растягивание, потряхивания конечностей.

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды.  
Дыхательные упражнения (грудное, диафрагмальное, полное).

Упражнения для формирования правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Основные термины легкоатлетических упражнений.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

#### Физические упражнения.

Метание теннисного мяча в заданную цель.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

#### Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
- Основные термины видов передвижения на лыжах.

#### Физические упражнения (Имитационные упражнения).

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

### **Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

#### Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

#### Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Классификация легкоатлетических упражнений.
- Принципиальные различия спорта и физической культуры. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (на выбор).
- Основы профилактики травматизма.
- Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

#### Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Прыжки в длину и высоту.

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность и меткость стоя на месте.

### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

#### Знания:

- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;
- Основные строевые команды и приемы;
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
- Принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

#### Физические упражнения.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Гимнастических упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды, образно-пластическое творчество.

Упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (точного управления движениями по временным параметрам, точности согласования движений различных звеньев тела, способности сохранять равновесие);

## Модуль «Лыжная подготовка»

### Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

### Физические упражнения (Имитационные упражнения).

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

### Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию,
- понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества,
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач,
- освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности,
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков,
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании

человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами, информационными технологиями;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства,

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни,

- необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях,

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность потребности в речевом и социальном взаимодействии с родителями (законными представителями) и сверстниками через совместные виды двигательной активности у обучающихся с ТНР.

- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;

- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.

- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);

- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

- сформированность умения логически последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гимнастики и т.д.)

### **Метапредметные результаты**

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ТНР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ТНР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции, вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- с помощью педагогического работника по заданному алгоритму готовить небольшие публичные выступления демонстрации физических упражнений (утренней гимнастики, физкультминутки);

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся с ТНР в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ТНР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью

воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы, профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по отделениям и годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **Предметные результаты для обучающихся с ТНР**

К концу обучения в 1 (дополнительном) классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

#### **Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития части тела и простые двигательные действия в общеразвивающих упражнениях;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;
- знать и формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

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

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастических упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих и подвижных играх;

#### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций с проговариванием названия игры, артикуляционной гимнастики, упражнений без предметов нейрогенной гимнастики.
- статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения с дыханием.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

#### **Знания о физической культуре:**

- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- понимать и раскрывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

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

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

#### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки) с проговариванием четверостиший на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития
- осваивать упражнения звуковой гимнастики на различные буквы, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

#### **Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

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

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за осанкой и правильной постановкой стоп при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

#### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений с акцентом на вдох и на выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

#### **Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику и выполнять комплекс разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (кроль на груди, на спине) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

#### **Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).

- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

### Тематическое планирование

Модуль	Классы				
	1 (дополнительный)	1	2	3	4
Легкая атлетика	18	18	24	30	30
Гимнастика с элементами корректирующей	45	36	36	36	36
Льжная подготовка	-	12	12	15	15
Подвижные игры	36	33	30	21	21
Всего	99	99	102	102	102

### Поурочное планирование

#### 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. ОРУ на свежем воздухе	1
2.	Основные способы и особенности движений и передвижений человека. Ходьба: парами, по кругу.	1
3.	Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития. Ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
4.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	1
5.	Ходьба и бег по кругу в зале. Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1
6.	Ходьба и бег по кругу в зале, с изменением направления.	1
7.	Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1
8.	Ходьба и бег по кругу в зале. Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1
9.	Ходьба и бег по кругу в зале. Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1
10.	Правила подвижных игр. Подвижные игры на внимание, ловкость, взаимодействие.	1
11.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Подвижная игра. «Передай – встань».	1
12.	Подвижная игра. «Передай – встань».	1
13.	Подвижная игра. «Передай – встань».	1

14.	Подвижная игра «Найди мяч».	1
15.	Подвижная игра «Найди мяч».	1
16.	Подвижная игра «Найди мяч».	1
17.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Подвижная игра «Свободное место».	1
18.	Подвижная игра «Свободное место».	1
19.	Подвижная игра «Свободное место».	1
20.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
21.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
22.	Подвижная игра «Самолеты».	1
23.	Подвижная игра «Самолеты».	1
24.	Подвижная игра «Самолеты».	1
25.	«Режим дня». Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1
26.	Правила распорядка дня. ОРУ. Приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1
27.	ОРУ. Основные способы и особенности движений и передвижений человека. Приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1
28.	Роль физических упражнений в жизни человека. ОРУ. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1
29.	ОРУ. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1
30.	ОРУ. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1
31.	ОРУ. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1
32.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
33.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
34.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
35.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
36.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.	1
37.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.	1
38.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.	1
39.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.	1
40.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1
41.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1

42.	Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1
43.	Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1
44.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе.	1
45.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе.	1
46.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе.	1
47.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
48.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
49.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
50.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
51.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне. Пальчиковая гимнастика.	1
52.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне. Пальчиковая гимнастика.	1
53.	Бег равномерный по кругу, по прямой. Артикуляционная гимнастика.	1
54.	Бег равномерный по кругу, по прямой. Артикуляционная гимнастика.	1
55.	Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1
56.	Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1
57.	Удержание гимнастического мяча.	1
58.	Удержание гимнастического мяча.	1
59.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1
60.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1
61.	Одиночный отбив мяча от пола.	1
62.	Одиночный отбив мяча от пола.	1
63.	Бросок и ловля мяча.	1
64.	Бросок и ловля мяча.	1
65.	Игровые задания с мячом.	1
66.	Игровые задания с мячом.	1
67.	Удержание скакалки. Игровые задания с мячом.	1
68.	Удержание скакалки. Игровые задания с мячом.	1
69.	Удержание скакалки. Игровые задания с мячом.	1
70.	Игры с бегом и прыжками.	1
71.	Игры с бегом и прыжками.	1
72.	Игры с бегом и прыжками.	1
73.	Игры с бегом и прыжками.	1
74.	Игры с бегом и прыжками.	1

75.	Игры с бегом и прыжками.	1
76.	Подвижные игры на ловкость.	1
77.	Подвижные игры на ловкость.	1
78.	Подвижные игры на ловкость.	1
79.	Подвижные игры на ловкость.	1
80.	Подвижные игры на ловкость.	1
81.	Подвижные игры на взаимодействие.	1
82.	Подвижные игры на взаимодействие.	1
83.	Подвижные игры на взаимодействие.	1
84.	Подвижные игры на взаимодействие.	1
85.	Подвижные игры на внимание.	1
86.	Подвижные игры на внимание.	1
87.	Подвижные игры на внимание.	1
88.	Подвижные игры на внимание.	1
89.	Подвижные игры на внимание.	1
90.	Подвижные игры на внимание.	1
91.	Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). Ходьба в чередовании с бегом.	1
92.	Ходьба в чередовании с бегом.	1
93.	Ходьба в чередовании с бегом.	1
94.	Прыжки на двух ногах вверх и вперед.	1
95.	Прыжки на двух ногах вверх и вперед.	1
96.	Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.	1
97.	Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.	1
98.	Броски мяча на дальность снизу и сверху.	1
99.	Броски мяча на дальность снизу и сверху.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

#### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).	1
2.	Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Ходьба и бег по стадиону, в зале.	1
3.	Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Ходьба и бег на открытой спортивной площадке.	1
4.	Простые термины легкоатлетических упражнений. Общеразвивающие и специальные упражнения техники бега.	1
5.	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1
6.	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу,	1

	ритма, с сохранением правильной осанки.	
7.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.	1
8.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.	1
9.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.	1
10.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Подвижные игры на развитие наблюдательности.	1
11.	Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие наблюдательности.	1
12.	Подвижные игры на развитие наблюдательности.	1
13.	Подвижные игры на развитие выдержки.	1
14.	Подвижные игры на развитие выдержки.	1
15.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1
16.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1
17.	Подвижная игра «Два мороза».	1
18.	Подвижная игра «Два мороза».	1
19.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
20.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
21.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
22.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
23.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
24.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
25.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале. Упражнения общей разминки с контролем дыхания.	1
26.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Упражнения общей разминки с контролем дыхания.	1
27.	Освоение танцевальных позиций у опоры.	1
28.	Освоение танцевальных шагов: «буратино».	1
29.	Освоение танцевальных шагов: «буратино».	1
30.	Освоение танцевальных шагов: «ковырялочка», «верёвочка».	1
31.	Освоение танцевальных шагов: «ковырялочка», «верёвочка».	1
32.	Упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы.	1
33.	Упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы.	1
34.	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону.	1
35.	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону.	1
36.	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону.	1
37.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног.	1
38.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног.	1
39.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
40.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1

41.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой.	1
42.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой.	1
43.	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1
44.	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1
45.	Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1
46.	Подскоки через скакалку вперёд, назад.	
47.	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.	1
48.	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.	1
49.	Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1
50.	Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1
51.	Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника.	1
52.	Доставка лыж до места катания. Имитационные упражнения. Техника ступающего шага во время передвижения.	1
53.	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней. Имитационные упражнения. Техника ступающего шага во время передвижения.	1
54.	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
55.	Надевание лыжной экипировки. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
56.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
57.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
58.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
59.	Имитационные упражнения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1
60.	Имитационные упражнения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1
61.	Артикуляционная гимнастика. Правила выполнения гимнастических упражнений.	1
62.	Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток.	1
63.	Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.	1
64.	Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.	1

65.	Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Пальчиковые игры.	1
66.	Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Пальчиковые игры.	1
67.	Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Глазодвигательная гимнастика.	1
68.	Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Глазодвигательная гимнастика.	1
69.	Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1
70.	Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1
71.	Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.	1
72.	Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.	1
73.	Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.	1
74.	Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.	1
75.	Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.	1
76.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом.	1
77.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом.	1
78.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом.	1
79.	Подвижные игры, эстафеты.	1
80.	Подвижные игры, эстафеты.	1
81.	Подвижные игры, эстафеты.	1
82.	Подвижная игра «Угадай, кого поймали».	1
83.	Подвижная игра «Угадай, кого поймали».	1
84.	Подвижная игра «Стадо и волк».	1
85.	Подвижная игра «Стадо и волк».	1
86.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
88.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
89.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
90.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
91.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.	1
92.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.	1
93.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
94.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
95.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Бег с ускорением.	1
96.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Бег с ускорением.	1

97.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1
98.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1
99.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу.	1
2.	Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Ходьба и легкий бег по пересеченной местности.	1
3.	Техника преодоления небольших препятствий при передвижении. Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий.	1
4.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
5.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
6.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
7.	Метание малого мяча.	1
8.	Метание малого мяча.	1
9.	Прыжки в длину с места.	1
10.	Прыжки в длину с места.	1
11.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
12.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
13.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности.	1
14.	Правила подвижных игр. Подвижная игра «Птички и клетка».	1
15.	Подвижная игра «Птички и клетка».	1
16.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
17.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
18.	Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».	1
19.	Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».	1
20.	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	1
21.	Спортивные эстафеты с обходом фишек, переступания предметов.	1
22.	Спортивные эстафеты с обходом фишек, переступания предметов.	1
23.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
24.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
25.	Понятие о гармоничном физическом развитии. Организующие команды и приёмы.	1
26.	Измерения частоты сердечных сокращений (пальпаторно). Строевые упражнения.	1

27.	Формирование осанки – компонент здоровья. Общая разминка. Упражнения на формирование правильной осанки.	1
28.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
29.	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.	1
30.	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.	1
31.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1
32.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1
33.	Назначение утренней зарядки, физкультурминуток и пауз, уроков физической культуры. Утренняя зарядка	1
34.	Беговые и прыжковые упражнения.	1
35.	Беговые и прыжковые упражнения.	1
36.	Упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.	1
37.	Упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.	1
38.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1
39.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1
40.	Упражнения для развития гибкости.	1
41.	Упражнения для развития гибкости.	1
42.	Разминка у опоры, упражнения стоя лицом к гимнастической стенке.	1
43.	Разминка у опоры, упражнения стоя лицом к гимнастической стенке.	1
44.	Разминка у опоры, упражнения стоя лицом к гимнастической стенке.	1
45.	Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1
46.	Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1
47.	Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1
48.	Подводящие упражнения к выполнению кувырка вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1
49.	Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
50.	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
51.	Стойка лыжника, удержание лыжных палок. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
52.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
53.	Имитационные упражнения. Спуск с горы в основной стойке	1

54.	Имитационные упражнения. Спуск с горы в основной стойке	1
55.	Имитационные упражнения. Подъем лесенкой	1
56.	Имитационные упражнения. Подъем лесенкой	1
57.	Имитационные упражнения. Спуски и подъёмы на лыжах	1
58.	Имитационные упражнения. Спуски и подъёмы на лыжах	1
59.	Имитационные упражнения. Торможение лыжными палками	1
60.	Имитационные упражнения. Торможение лыжными палками	1
61.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки.	1
62.	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки.	1
63.	Прыжки вперёд через скакалку. Игровые задания со скакалкой.	1
64.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Упражнения сюжетных пальчиковых игр.	1
65.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Упражнения сюжетных пальчиковых игр.	1
66.	Серия отбивов мяча. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.	1
67.	Серия отбивов мяча. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.	1
68.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом).	1
69.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом).	1
70.	Шаги галопа (в сторону, вперёд). Артикуляционная гимнастика.	1
71.	Шаги галопа (в сторону, вперёд). Артикуляционная гимнастика.	1
72.	Шаги галопа (в сторону, вперёд). Артикуляционная гимнастика.	1
73.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1
74.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1
75.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1
76.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
77.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
78.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
79.	Подвижная игра «Птички и клетка».	1
80.	Подвижная игра «Птички и клетка».	1
81.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
82.	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
83.	Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».	1
84.	Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».	1
85.	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	1
86.	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	1
87.	Спортивные эстафеты с обходом фишек, переступания предметов.	1
88.	Спортивные эстафеты с обходом фишек, переступания предметов.	1

89.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
90.	Спортивные эстафеты с мячом.	1
91.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
92.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
93.	Метание малого мяча с места.	1
94.	Метание малого мяча с места.	1
95.	Прыжки в длину на небольшое расстояние. Ходьба и легкий бег.	1
96.	Прыжки в длину на небольшое расстояние. Ходьба и легкий бег.	1
97.	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа. Равномерный бег.	1
98.	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа. Равномерный бег.	1
99.	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа. Равномерный бег.	1
100.	Запрыгивание на гимнастические скамейки. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
101.	Запрыгивание на гимнастические скамейки. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
102.	Запрыгивание на гимнастические скамейки. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой. Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.	1
2.	Основные термины легкоатлетических упражнений. Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.	1
3.	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1
4.	Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.	1
5.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.	1
6.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
7.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
8.	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.	1
9.	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.	1

10.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
11.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
12.	Прыжки на 90 и 180 градусов. Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
13.	Прыжки на 90 и 180 градусов. Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
14.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
15.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
16.	Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие внимания.	1
17.	Подвижные игры на развитие внимания.	1
18.	Подвижные игры на развитие внимания.	1
19.	Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1
20.	Ведение баскетбольного мяча.	1
21.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
22.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
23.	Элементы спортивных игр. Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
24.	Приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
25.	Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1
26.	Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
27.	Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
28.	Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
29.	Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела. Упражнения основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.	1
30.	Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.	1
31.	Упражнения с серией поворотов и прыжков.	1
32.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
33.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Пальчиковые упражнения.	1
34.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Пальчиковые упражнения.	1
35.	Упражнения на осанку у гимнастической лестницы.	1
36.	Упражнения на осанку у гимнастической лестницы.	1
37.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической	1

	скамейке.	
38.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	1
39.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	1
40.	Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания.	1
41.	Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания.	1
42.	Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания.	1
43.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	1
44.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	1
45.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	1
46.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей.	1
47.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей.	1
48.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей.	1
49.	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
50.	Правила и техника безопасности на лыжне. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
51.	Техника лыжных ходов. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
52.	Основные термины видов передвижения на лыжах. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
53.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1
54.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1
55.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1
56.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1
57.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания.	1
58.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания.	1
59.	Имитационные упражнения. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1
60.	Имитационные упражнения. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1
61.	Имитационные упражнения. Скольжение с пологого склона с	1

	поворотами и торможением.	
62.	Имитационные упражнения. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1
63.	Имитационные упражнения. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1
64.	Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.	1
65.	Упражнения с серией поворотов и прыжков.	1
66.	Упражнения с серией поворотов и прыжков.	1
67.	Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно).	1
68.	Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно).	1
69.	Имитация падения в группировке с кувырками.	1
70.	Имитация падения в группировке с кувырками.	1
71.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1
72.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1
73.	Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.	1
74.	Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.	1
75.	Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.	1
76.	Элементы спортивных игр. Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
77.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
78.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
79.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
80.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
81.	Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1
82.	Ведение баскетбольного мяча.	1
83.	Ведение баскетбольного мяча.	1
84.	Ведение баскетбольного мяча.	1
85.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
86.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
87.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
88.	Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.	1
89.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1
90.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1
91.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1

92.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
93.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
94.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
95.	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
96.	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
97.	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
98.	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
99.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на выносливость.	1
100.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на выносливость.	1
101.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на выносливость.	1
102.	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на выносливость.	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>

#### 4 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов Всего</b>
1.	Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1
2.	Основы профилактики травматизма. Беговые и прыжковые упражнения.	1
3.	Бег с изменяющимся направлением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
4.	Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
5.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
6.	Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Бег на дистанцию до 400 м.	1
7.	Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.	1
8.	Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.	1
9.	Повторное выполнение многоскоков.	1
10.	Повторное выполнение многоскоков.	1
11.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
12.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1

13.	Прыжки в длину с места на максимальный результат.	1
14.	Прыжки в длину с места на максимальный результат.	1
15.	Прыжки в длину с места на максимальный результат.	1
16.	Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре. Подвижные игры на развитие быстроты.	1
17.	Подвижные игры на развитие быстроты.	1
18.	Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи. Подвижные игры на развитие выносливости.	1
19.	Подвижные игры на развитие выносливости.	1
20.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
21.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
22.	Элементы спортивных игр. Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами.	1
23.	Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
24.	Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
25.	Спорт и гимнастические виды спорта. Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
26.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
27.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
28.	Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.	1
29.	Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.	1
30.	Акробатические упражнения.	1
31.	Акробатические упражнения.	1
32.	Акробатические упражнения.	1
33.	Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений.	1
34.	Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений.	1
35.	Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений.	1
36.	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1
37.	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1
38.	ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1
39.	ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1

40.	Подтягивание в висе стоя и лежа.	1
41.	Подтягивание в висе стоя и лежа.	1
42.	Подтягивание в висе стоя и лежа.	1
43.	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
44.	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
45.	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
46.	Прыжковые упражнения. Прыжки вверх, вперед.	1
47.	Прыжковые упражнения. Прыжки вверх, вперед.	1
48.	Прыжковые упражнения. Прыжки вверх, вперед.	1
49.	Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1
50.	Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход). Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
51.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
52.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
53.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
54.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
55.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
56.	Имитационные упражнения. Попеременный двушажный ход.	1
57.	Имитационные упражнения. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1
58.	Имитационные упражнения. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1
59.	Имитационные упражнения. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1
60.	Имитационные упражнения. Торможение плугом.	1
61.	Имитационные упражнения. Торможение плугом.	1
62.	Имитационные упражнения. Торможение плугом.	1
63.	Имитационные упражнения. Торможение плугом.	1
64.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
65.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1
66.	Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.	1
67.	Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.	1
68.	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.	1
69.	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.	1
70.	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.	1

71.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
72.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
73.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
74.	Прыжковые упражнения с предметом в руках.	1
75.	Прыжковые упражнения с предметом в руках.	1
76.	Правила игры в баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
77.	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
78.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
79.	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
80.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
81.	Правила игры в пионербол. Приём и передача мяча в парах разными способами.	1
82.	Приём и передача мяча в парах разными способами.	1
83.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
84.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
85.	Правила игры в футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
86.	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
87.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
88.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1
89.	Повторное выполнение беговых нагрузок.	1
90.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
91.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
92.	Равномерный 6 минутный бег.	1
93.	Равномерный 6 минутный бег.	1
94.	Метание малого мяча на дальность.	1
95.	Метание малого мяча на дальность.	1
96.	Метание малого мяча на дальность.	1
97.	Передача мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
98.	Передача мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
99.	Повторное выполнение многоскоков.	1
100.	Повторное выполнение многоскоков.	1
101.	Прыжки в длину с места.	1

102.	Прыжки в длину с места.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. <http://www.openclass.ru>
3. <http://www.it-n.ru/communities>.
4. <http://spo.1september.ru/urok/>
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>