

**«Рассмотрено»**  
На заседании МО №1

**«Проверено»**  
Зам.директора по УВР

**«Утверждаю»**  
Директор ГБОУ  
«Реабилитационная школа-  
интернат «Восхождение» г.о.  
Чапаевск»

от 30.08.2024  
председатель МО \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Е.А. Малафеева

\_\_\_\_\_ Н.А. Калабекова  
Приказ №181 от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
обучающихся с РАС (вариант 8.4.)  
1-4 класс

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”

#### **Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

#### **Общая характеристика учебного предмета:**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

«Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

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

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В связи с особыми образовательными потребностями обучающихся с РАС и испытываемыми ими трудностями социального взаимодействия, в первом дополнительном классе первого года обучения предполагается постепенное включение ребенка с РАС в образовательный процесс. Таким образом, программный материал первого года обучения дублируется в первом дополнительном классе второго года обучения. Общий срок обучения в условиях начальной школы обучающихся с РАС (вариант 8.4) увеличивается до 6 лет: 1дополнительный (1г.о.) класс, 1 дополнительный (2г.о.) класс, 1(3г.о.) класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс.

На изучение курса в 1 дополнительном классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

### **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Личностные планируемые результаты:**

#### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

### «Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

№	Название тем и	Кол-во	Формы и методы	Требования к уровню подготовки за 1-2 год обучения
---	----------------	--------	----------------	--

	<b>содержани е</b>	<b>часо в по данн ой теме</b>	<b>работы</b>	Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные
1	Знакомство с физкультур ным залом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическим и	интерес к предмету
					упражнения ми	
2	Знакомство с оборудован ием и материалам и для уроков физкультур ы	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурны ми снарядами	Различать оборудовани е для уроков физкультуры	интерес к предмету
3	Упражнени я в построении парами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, организованност и

4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлени и (к игрушке)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки:	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
	между предметами					
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2- 3 метра)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	Очная, индивидуал ьная, спорт зал, словесная практическа я	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземлятьс я в прыжках	интерес к предмету, самостоятельност ь

8	Бег вслед за учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физических занятий	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету, дисциплинированности

1 2	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
1 3	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
1 4	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
1 5	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
1 6	Бег в различных направлениях	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности

1 7	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
1 8	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
1 9	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
2 0	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированности
2 1	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

2 2	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
2 3	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
2 4	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность

2 5	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
2 6	Упражнения в построении парами	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
2 7	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
2 8	Бег между объемными модулями	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Целенаправленные действия	Преодолевать препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
2 9	Прыжки на месте на двух ногах	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность

30	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
31	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
32	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
33	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

3 4	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	интерес к предмету, дисциплинированности
3 5	Упражнения в ходьбе в заданном направлении и с предметом в руках	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметами, правила безопасности	Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
3 6	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
3 7	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность

38	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
39	Упражнения бросать мяч учителю	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Бросать мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
40	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
41	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
42	Упражнения простейшим перестроением: из колонны по	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

	одному в колонну по двое					
4 3	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
4 4	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
4 5	Упражнения в беге в заданном направлении и с предметом в руках	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметом	Бегать в заданном ритме с предметом	интерес к предмету, дисциплинированности
4 6	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

	препятствия					
4 7	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельность

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс 1-2 года обучения

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
<b>1 четверть (16 часов)</b>		
<b>1</b>	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>2</b>
	Знакомство с физкультурным залом	
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	
<b>2</b>	<b>Построение и перестроения</b>	<b>1</b>
	Упражнения в построении парами	
<b>3</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>3</b>
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
<b>4</b>	<b>Бег</b>	<b>1</b>
	Бег вслед за учителем	
<b>5</b>	<b>Прыжки</b>	<b>1</b>
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	
<b>6</b>	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>1</b>
	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
<b>7</b>	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>1</b>
	Ползание на четвереньках по прямой линии	
<b>8</b>	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>2</b>

	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
9	<b>Построение и перестроения</b>	<b>1</b>
	Упражнения в построении по одному в ряд	
10	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2</b>
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
11	<b>Бег</b>	<b>1</b>
	Бег в различных направлениях	
<b>2 четверть (16 часов)</b>		
12	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>2</b>
	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
13	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	
14	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>2</b>
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
15	<b>Построение и перестроения</b>	<b>2</b>
	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
16	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2</b>
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
17	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>2</b>
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	
18	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>
	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	

19	<b>Построение и перестроения</b>	<b>2</b>
	Упражнения в построении парами	
<b>3 четверть (18 часов)</b>		
20	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2</b>
	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
21	<b>Бег</b>	<b>2</b>
	Бег между объемными модулями	
22	<b>Прыжки</b>	<b>2</b>
	Прыжки на месте на двух ногах	
23	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>2</b>
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
24	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>
	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
25	<b>Построение и перестроения</b>	<b>1</b>
	Упражнения в построении по одному в ряд	
26	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2</b>
	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
27	<b>Прыжки</b>	<b>3</b>
	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
28	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>2</b>
	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
	Упражнения бросать мяч учителю	
<b>4 четверть (16 часов)</b>		
29	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>4</b>
	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	

30	<b>Построение и перестроения</b>	<b>3</b>
	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
31	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>4</b>
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
32	<b>Бег</b>	<b>3</b>
	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
33	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>
	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	
	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	
	<b>Всего часов:</b>	<b>66</b>

1 класс (3 г.о.)

Раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Физическая подготовка	34	<p>Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен.</p> <p>Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</p> <p>Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.</p> <p>Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p>

		<p>Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p>Выполнение Прыжков на двух ногах.</p> <p>Выполнение прыжков на одной ноге.</p> <p>Выполнение прыжков в длину с места.</p> <p>Выполнение ползания на животе, на четвереньках.</p> <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке</p> <p>Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p> <p>Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).</p> <p>Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.</p> <p>Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.</p>
Коррекционные подвижные игры	20	<p>Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола.</p> <p>Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча по прямой.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками</p> <p>Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)</p> <p>Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>Игра в бадминтон.</p> <p>Отбивание волана снизу, сверху</p> <p>Игра«Стоп, хоп, раз»</p> <p>Игра«Болото»</p> <p>Игра«Полоса препятствий»</p> <p>Игра«Пятнашки»</p> <p>Игра«Рыбаки и рыбки»</p> <p>Игра«Собери пирамидку»</p> <p>Игра«Бросай-ка»</p> <p>Игра«Быстрые санки»</p> <p>Игра«Строим дом»</p>
Лыжная подготовка	12	<p>Чистка лыж от снега.</p> <p>Выполнение ступающего шага.</p> <p>Выполнение поворотов, стоя на лыжах.</p> <p>Выполнение скользящего шага</p> <p>Выполнение попеременного двушажного хода.</p> <p>Выполнение бесшажного хода.</p> <p>Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).</p> <p>Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).</p>

<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>	
-------------------------------	-----------	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи,  
игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие  
игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.