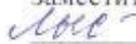


**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Воскресенская школа»**

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
 С.А.Лысакова  
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора  
МОУ «Воскресенская школа»  
№ 172 от 31.08.2022  
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
1доп.- 4 класс  
Вариант 8.3**

**Разработчик программы:**  
Кочергина Светлана Васильевна

с. Воскресенское  
2022г.

## **Содержание**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета..... стр.4-7
2. Содержание учебного предмета .....стр.8-13
3. Тематическое планирование.....стр. 14-17

### **Программа разработана на основании:**

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки России № 1598 от 19 декабря 2014 года);
3. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254, с изменениями от 23.12.2020г., приказ №766);
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).
6. Положение о рабочей программе педагога.
7. Рабочая программа воспитания МОУ «Воскресенская школа».

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета Базовые учебные действия

### Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;
- способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа);
- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе);
- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.
- готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающей действительностью.

### Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик);
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды;
- конструктивно взаимодействовать с людьми из ближайшего окружения.

### Регулятивные учебные действия:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности.

### Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- наблюдать самостоятельно за предметами и явлениями окружающей действительности.
  - коррекция нарушений физического развития;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
  - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

*Личностные результаты* включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

## Предметные результаты

### 1 доп. класс

#### Минимальный уровень:

- Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
- Двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них
- Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
- Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
- Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
- Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

#### Достаточный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

### 1 доп. класс (2-ой год обучения)

#### Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### 1 класс

#### Минимальный уровень

- выполнять правила поведения в игре и технику безопасности во время игр;
- выполнять упражнения бега и ходьбы;
- правильно выполнять захват предметов;
- правильно выполнять прыжки и перепрыгивания через линии;
- выполнять элементы спортивных игр с волейбольным мячом;
- выполнять упражнения для развития пространственной и временной дифференцировки и точности движений;

#### Достаточный уровень

- знать и выполнять правила поведения в игре и технику безопасности во время игр;
- правильно выполнять чередование бега и ходьбы;
- правильно выполнять захват, передачу предметов и броски;
- правильно выполнять прыжки на двух ногах и перепрыгивания через препятствия;
- правильно выполнять элементы спортивных игр с волейбольным мячом;
- правильно выполнять упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

### 2 класс

#### Минимальный уровень:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений
  - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

### 3 класс

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### 4 класс

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять
- усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **2.Содержание учебного предмета**

### **1 доп. класс**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

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

#### Игры

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

### **1 доп. класс (2-ой год обучения)**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

#### Знания о физической культуре

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

#### Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

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

#### Игры

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

### **1 класс**

Знания о физической культуре:

Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки.

#### Легкая атлетика

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

*Бег.* Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой.

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

*Метание.* Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание мяча с места правой и левой рукой.

### Игры

Коррекционные игры: «Съедобное-несъедобное», «Снайпер», «Летает – не летает»; игры с элементами ОРУ: «Удочка»; игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого назвали тот и ловит», «Охотники и утки».

Гимнастика *Стреловые упражнения.* Построение в одну колонну, шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

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

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

*Висы и упоры.* Упор в положении присев и лежа на матах

*Равновесие.* Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положением рук. Кружение на месте и в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

### Лыжная подготовка

Поворот переступанием.

Ходьба на лыжах скользящим шагом

Ходьба на лыжах с палками

Ходьба ступающим шагом.

Прогулки на лыжах.

Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками.

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

Игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Запомни порядок» «Салки рукой»

## **2 класс**

Знания о физической культуре:

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### Легкая атлетика

*Ходьба.*

Ходьба в колонне с левой ноги.

Построение в шахматном порядке.

Перестроения.

*Бег.*

Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.

Бег на скорость до 30 м.

*Прыжки*

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

разбега). Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

*Метание.*

Метание м/м на дальность.

Метание м/м в стену.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Игры

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Съедобное – несъедобное», «Летает – не летает», «Картошка»; игры с бегом и прыжками: «Чай-Чай выручай», «У медведя во бору», «Что изменилось?»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Гимнастика

*Строевые упражнения*

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.

*Элементы акробатических упражнений*

Кувырок вперед по наклонному мату.

*Лазанье.*

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

*Равновесие.*

Упражнения на равновесие.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, скакалками, большими и малыми мячами)

Лыжная подготовка

Попеременный двушажный ход.

Ступающий шаг без палок и с палками.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж

Передвижение на лыжах до 400 м.

### 3 класс

Знания о физической культуре:

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика

*Ходьба*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег*

Понятие высокий старт.

Повторный бег на скорость.

Бег с высоким подниманием бедра.

Бег на скорость до 30 м.

*Прыжки*

Прыжки в длину.

Прыжки через скакалку.

*Метание*

Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель

Игры

Игры с элементами ОРУ: «Доктор Айболит», «Мяч соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Молекула», «К своим флажкам».  
Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Снайпер», «Попади в цель», «Передай мяч руками, ногами», «Метко в цель».

### Лыжи

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.

Скользкий шаг без палок.

Передвижение скользким шагом.

Подъем на гору елочкой.

Спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах до 0.3- 1км.

Упражнения на лыжах.

Повороты на лыжах.

Гимнастика

*Строевые упражнения*

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.

Повороты на месте (направо, налево) под счёт.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

*Элементы акробатических упражнений*

Перекаты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2 – 3 кувырка вперёд.

*Лазанье*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы и упоры*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.

*Опорные прыжки*

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами).

## 4 класс

Знания о физической культуре:

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика

*Ходьба*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

#### *Бег*

Понятие высокий старт.

Повторный бег на скорость.

Бег с высоким подниманием бедра.

Бег на скорость до 30 м.

#### *Прыжки*

Прыжки в длину.

Прыжки через скакалку.

#### *Метание*

Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель

#### Игры

Игры с элементами ОРУ: «Доктор Айболит», «Мяч соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Снайпер», «Попади в цель», «Передай мяч руками, ногами», «Метко в цель».

#### Лыжи

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.

Скользкий шаг без палок.

Передвижение скользким шагом.

Подъем на гору елочкой.

Спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах до 0.3- 1км.

Упражнения на лыжах.

Повороты на лыжах.

#### *Гимнастика*

##### *Строевые упражнения*

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.

Повороты на месте (направо, налево) под счёт.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

##### *Элементы акробатических упражнений*

Перекуты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2 – 3 кувырка вперёд.

##### *Лазанье*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

##### *Висы и упоры*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

##### *Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.

##### *Опорные прыжки*

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами).

### 3. Тематическое планирование

1 доп. класс

(99 часов, 3 часа в неделю)

Разделы курса	Кол-во часов	Виды деятельности
Знания о физической культуре	8	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
Гимнастика	26	Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
Легкая атлетика	32	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
Игры	33	Подвижные игры: - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями; - Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

- Игры с бросанием, ловлей, метанием.

**1 доп. класс (2-ой год обучения)  
(99 часов, 3 часа в неделю)**

Разделы курса	Кол-во часов	Виды деятельности
Знания о физической культуре	8	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
Гимнастика	26	<p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- упражнения для расслабления мышц;</li> <li>- упражнения для мышц шеи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li> <li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища.</li> </ul> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с малыми обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с большим мячом;</li> <li>- с набивными мячами (вес 2 кг);</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
Легкая атлетика	32	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
Игры	33	<p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекционные игры</li> <li>- Игры с бегом;</li> <li>- Игры с прыжками;</li> <li>- Игры с лазанием;</li> <li>- Игры с метанием и ловлей мяча;</li> <li>- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;</li> <li>- Игры с бросанием, ловлей, метанием.</li> </ul>

**1 класс  
(99 часов, 3 часа в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	Лёгкая атлетика	28	Строевые упражнения. Знание и выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Умение самостоятельно строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в круг, в колонну по 2.
2	Гимнастика	21	
3	Игры	32	
4	Лыжная подготовка	18	Общеразвивающие упражнения. Знание основных положений и движений рук, ног, туловища, головы, выполняемых на месте и в движении. Умение по показу выполнять комплекс упражнений с предметами и без. Лёгкая атлетика. Знание основных видов ходьбы, бега. Умение удерживать мяч одной и двумя руками, отталкиваться одной и двумя ногами при прыжке и приземляться на обе ноги. Умение точно выполнять инструкции учителя. Подвижные игры. Знание правил изученных игр. Умение подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры.

**2 класс  
(102 часа, 3 часа в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	Лёгкая атлетика	35	Строевые упражнения. Знание и выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Умение самостоятельно строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в круг, в колонну по 2. Общеразвивающие упражнения.
2	Гимнастика	20	
3	Подвижные игры	27	
4	Лыжная подготовка	20	Знание основных положений и движений рук, ног, туловища, головы, выполняемых на месте и в движении. Умение по показу выполнять комплекс упражнений с предметами и без. Лёгкая атлетика. Знание основных видов ходьбы, бега. Умение удерживать мяч одной и двумя руками, отталкиваться одной и двумя ногами при прыжке и приземляться на обе ноги. Умение точно выполнять инструкции учителя. Подвижные игры. Знание правил изученных игр. Умение подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры.

**3 класс  
(102 часа, 3 часа в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	Лёгкая атлетика	27	Строевые упражнения. Знание и выполнение команд:

	атлетика		<p>«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Умение самостоятельно строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в круг, в колонну по 2.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Знание основных положений и движений рук, ног, туловища, головы, выполняемых на месте и в движении. Умение по показу выполнять комплекс упражнений с предметами и без.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Знание основных видов ходьбы, бега. Умение удерживать мяч одной и двумя руками, отталкиваться одной и двумя ногами при прыжке и приземляться на обе ноги. Умение точно выполнять инструкции учителя.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Знание правил изученных игр. Умение подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры.</p>
2	Гимнастика	30	
3	Подвижные игры	14	
4	Лыжная подготовка	31	

**4 класс**  
**(102 часа, 3 часа в неделю)**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1	Лёгкая атлетика	27	Строевые упражнения. Знание и выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
2	Гимнастика	30	Умение самостоятельно строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в круг, в колонну по 2.	обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;
3	Подвижные игры	14	Общеразвивающие упражнения. Знание основных положений и движений	-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
4	Лыжная подготовка	31	рук, ног, туловища, головы, выполняемых на месте и в движении. Умение по показу выполнять комплекс упражнений с предметами и без. Лёгкая атлетика. Знание основных видов ходьбы, бега. Умение удерживать мяч одной и двумя руками, отталкиваться одной и двумя ногами при прыжке и приземляться на обе ноги. Умение точно	-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний

			выполнять инструкции учителя. Подвижные игры. Знание правил изученных игр. Умение подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры.	
	Всего	102		

## Приложение

### Оценочные материалы Мониторинг и оценка динамики обучения

Действие выполняется взрослым (ребенок пассивен)	!
Действие выполняется ребенком:	
- со значительной помощью взрослого	пп
- с частичной помощью взрослого	чп
- по последовательной инструкции (по изображению или вербально)	и
- по подражанию или по образцу	о
- самостоятельно	с

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. ви
владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища
участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)
выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки
принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками
узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их п
соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероп