

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Хакасия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Хакасия
«Богградская санаторная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей -
предметников
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 2-4 классов

Составитель: Закатова А.А.

с. Боград, 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 2-4 классов составлена на основе следующих документов:

-Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

(с последующими изменениями).

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа - интернат»;

- Учебный план ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа - интернат»;

- Положение о рабочей программе ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа - интернат».

В соответствии с учебным планом ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа - интернат» на изучение предмета «Адаптивная физкультура» отводится:

Рабочая программа рассчитана:

во 2 классе - 102 часа, 3 час в неделю, 34 учебные недели;

в 3 классе - 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели;

в 4 классе - 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели;

Цели программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;

- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

**Планируемые результаты освоения учебной программы.
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа,

организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты по освоению программы для 2-х классов

должны иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 3-х классов:

должны иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 4-х классов:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;

Содержание программы.

2 класс

Гимнастика:

Строевые упражнения.

- сдача рапорта;
- повороты кругом переступанием;
- ходьба по диагонали и против ходом налево, направо;
- перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо);
- смена ног в движении;
- ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.
- упражнения для развития мышц шеи: из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.
- упражнения для развития мышц туловища: (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.
- упражнения для развития кистей рук и пальцев: (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.
- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.
- упражнения на дыхание.: (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.
- упражнения для расслабления мышц: (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола ;то же для мышц голени и бедра другой ноги.
- упражнения для формирования правильной осанки: (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками: (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.; приседание с гимнастической палкой в

различном

положении.

- с большими обручами: (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

- с малыми мячами: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

-с набивными мячами (*вес 2 кг*): (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-переноска груза и передача предметов: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелезание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

Опорный прыжок: Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений : Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Легкая атлетика:

-ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

-бег: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе,

лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «фвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

-прыжки: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

-метание: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

Спортивные и подвижные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом(« перебежки с выручкой», « Эстафеты»); игры с прыжками (« Удочка»,); игры с бросанием, ловлей и метанием(«Снайперы», « точно в цель»);

Пионербол:(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

Баскетбол: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста:*Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», « Салки»).

Игровые упражнения *с элементами пионербола и волейбола*(« Мяч соседу», Не дай мяч водящему», « Сохрани позу»).- с элементами баскетбола (« Мяч с четырех сторон», « Охотники и утки», « Не дай мяч водящему»).

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 400-800 км на лыжах, обгон друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты».

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 2 класса.

Знать:

1. Правила безопасного поведения на спортивных занятиях;
2. Правила спортивных подвижных игр;
3. Правила поведения во время подвижных и спортивных игр;
4. Правила поведения во время занятий на улице;
5. Форму одежды для занятия физической культурой;
6. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Уметь:

1. Называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч);
2. Выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого;
3. Ловить, бросать и катать мяч среднего размера;
4. Передавать и ловить мяч;
5. Ползать по мягким модулям, скамейке;
6. Соотносить название спортивного инвентаря и предмет;
7. Воспринимать слова «слева», «справа», «вверху», «внизу»;
8. Выполнять упражнения на формирования правильной осанки;
9. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Содержание программы.

3 класс

Гимнастика.

Строевые упражнения.

- сдача рапорта;
- повороты кругом переступанием;
- ходьба по диагонали и против ходом налево, направо;
- перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо);
- смена ног в движении;
- ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.
- упражнения для развития мышц шеи: из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.
- упражнения для развития мышц туловища: (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.
- упражнения для развития кистей рук и пальцев: (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.
- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.
- упражнения на дыхание.: (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных

движений.

-упражнения для расслабления мышц: (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

- упражнения для формирования правильной осанки: (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками: (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.; приседание с гимнастической палкой в различном положении.

- с большими обручами: (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

- с малыми мячами: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

-с набивными мячами (вес 2 кг): (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-переноска груза и передача предметов: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелезание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

Опорный прыжок: Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на

гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Легкая атлетика:

-ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

-бег: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

-прыжки: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

-метание: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

Спортивные и подвижные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом(« перебежки с вырубкой», « Эстафеты»); игры с прыжками (« Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием(«Снайперы», « точно в цель»);

Пионербол:(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

Баскетбол: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста:* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», « Салки»).

Игровые упражнения *с элементами пионербола и волейбола*(« Мяч соседу», Не дай мяч водящему», « Сохрани позу»).- с элементами баскетбола (« Мяч с четырех сторон», « Охотники и утки», « Не дай мяч водящему»).

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение

падением, проходить дистанцию 400-800 км на лыжах, обгон друг друга, подниматься на склон «получелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты».

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 3 класса.

Знать:

1. Правила безопасного поведения на спортивных занятиях;
2. Правила спортивных подвижных игр;
3. Правила поведения во время подвижных и спортивных игр;
4. Правила поведения во время занятий на улице;
5. Форму одежды для занятия физической культурой;

Уметь:

1. Называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч);
2. Выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого;
3. Ловить, бросать и катать мяч среднего размера;
4. Передавать и ловить мяч;
5. Ползать по мягким модулям, скамейке;
6. Соотносить название спортивного инвентаря и предмет;
7. Выполнять команды «налево», «направо», «вверх», «вниз»;
8. Выполнять упражнения на формирования правильной осанки;
9. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя..

Содержание программы.

4 класс.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

- сдача рапорта;
- повороты кругом переступанием;
- ходьба по диагонали и против ходом налево, направо;
- перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо);
- смена ног в движении;
- ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.
- упражнения для развития мышц шеи, из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.
- упражнения для развития мышц туловища: (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание

ног, руки вдоль туловища.

- упражнения для развития кистей рук и пальцев: (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

- упражнения на дыхание.: (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

-упражнения для расслабления мышц: (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

- упражнения для формирования правильной осанки: (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками: (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.; приседание с гимнастической палкой в различном положении.

- с большими обручами: (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

- с малыми мячами: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

-с набивными мячами (вес 2 кг): (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-переноска груза и передача предметов: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелезание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием

через препятствие на высоте 20—30 см.

Опорный прыжок: Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 15 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние до 10 м.

Легкая атлетика:

-ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

-бег: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

-прыжки: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

-метание: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

Спортивные и подвижные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («перебежки с вырубкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «точно в цель»);

Пионербол: (изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

Баскетбол: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка*

баскетболиста: Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки»).

Игровые упражнения *с элементами пионербола и волейбола* («Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу»)- с элементами баскетбола («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»).

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 400-800 м на лыжах, обгон друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты».

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 4 класса.

Знать:

1. Правила безопасного поведения на спортивных занятиях;
2. Правила спортивных подвижных игр;
3. Правила поведения во время подвижных и спортивных игр;
4. Правила поведения во время занятий на улице;
5. Форму одежды для занятия физической культурой;

Уметь:

1. Называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч);
2. Выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого;
3. Ловить, бросать и катать мяч среднего размера;
4. Передавать и ловить мяч;
5. Ползать по мягким модулям, скамейке;
6. Соотносить название спортивного инвентаря и предмет;
7. Воспринимать слова «слева», «справа», «вверху», «внизу» «кругом»;
8. Выполнять упражнения на формирования правильной осанки;
9. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя..

В процессе реализации программы предусмотрено использование цифровых образовательных ресурсов: Российская электронная школа – <https://resh.edu.ru>, Яндекс Учебник- <https://education.yandex.ru>, Учи.ру - <https://uchi.ru>.