


МКОУ Юргамышская средняя общеобразовательная школа

|   |  |  |
|---|--|--|
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании МЦ<br>начальных классов<br>протокол № <u>1</u><br>от <u>26.08</u> 2021 г.<br>Руководитель МЦ<br><u>Ванюшкина М.С.</u> | СОГЛАСОВАНО<br>на заседании методического<br>совета школы<br>протокол № <u>1</u><br>от <u>27.08</u> 2021г<br>Руководитель методсовета<br><u>Андриевских Я.А.</u> | УТВЕРЖДАЮ<br>Приказ № <u>152</u><br>от <u>31.08</u> 2021г<br>Директор школы<br>Казанова О.С.<br>Для<br>ДОКУМЕНТОВ<br> |
|---|--|--|

Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с нарушением  
опорно-двигательного аппарата  
по адаптивной физической культуре  
для 1 – 4 классов  
(вариант 6.2)

Автор-составитель: Матьюкова В.Н.,  
учитель начальных классов  
МКОУ Юргамышская СОШ

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классах составлена в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ

- с приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- с примерной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с НОДА (протокол от 22 декабря 2015г. № 4/15)
- с учетом Примерных программ по учебным предметам начального общего образования (изобразительное искусство);

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ « Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка.

Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специальнометодические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры. Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей - инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы(непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),

-тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата. Речи, психики и другие функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2). Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения на дому в соответствии с индивидуальным учебным планом ученика 1 дополнительного класса. Программа рассчитана на 33 ч в год. Отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащегося.

### **Цель программы по адаптивной физической культуре:**

1. Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.
2. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

### **Задачи программы по адаптивной физической культуре:**

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
  - обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
  - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  - формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
  - воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):
- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;
  - коррекция и развитие координационных способностей, согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
  - коррекция и развитие физической подготовленности мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
  - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов

движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;  
-профилактика и коррекция соматических нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;  
-коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно - предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.  
Особые образовательные потребности учащихся с НОДА

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также

спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем учащимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства.

Для данной группы учащихся: учет особенностей и возможностей учащихся реализуется через образовательные условия (специальные методы формирования графо-моторных навыков, пространственных и временных представлений, специальное оборудование, сочетание учебных и коррекционных занятий). Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь. Для детей с тяжелыми нарушениями речи при церебральном параличе может понадобиться вспомогательная техника. В частности: коммуникационные приспособления от простейших до более сложных, в которых используются голосовые синтезаторы (коммуникационные доски с рисунками, символами, буквами или словами). Учащиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в сочетании с ЗПР нуждаются в разработке опор с детализацией в форме алгоритмов для конкретизации действий при самостоятельной работе.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основными формами АФК являются групповые и индивидуальные занятия по двигательной коррекции.

Индивидуальные занятия направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализацию координации опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

1. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

2. Раздел развитие двигательных способностей (ОФП) направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно -статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

3. Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочка, настольный теннис, дартс.

4. Раздел легкая атлетика включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

5. Раздел гимнастика с элементами акробатики включает: упоры, седы. Группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. ОРУ на развитие силы

мышц туловища и плечевого пояса.

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

Объем учебного времени: 1 класс – 33 занятия (1 занятие в неделю по 15 минут, 33 учебные недели), во 2-4 классах по 34 занятия (1 занятие в неделю по 15 минут, 34 недели)

### **IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а так же переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадания и милосердия как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, милосердия.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободный выбор человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к тебе и к другим людям.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человека себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса, которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважения к многообразию их культур.

### **Планируемые результаты**

#### **1 класс**

#### **Личностные результаты:**

##### ***У обучающегося формируется:***

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

##### ***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Обучающийся научится:***

- умению планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умению понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- определению общей цели и путей ее достижения; умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

##### ***Обучающийся научится:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **К концу первого года обучения ученик должен уметь:**

- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях; - выполнять упражнения в равновесии (ходьба , стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м; - медленно бегать с сохранением осанки;
- выполнять броски и ловлю мячей; - выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **2 класс**

#### **Личностные результаты**

##### ***У обучающегося сформируется:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

***Обучающийся научится:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

***Обучающийся научится:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

**3 класс**

**Личностные результаты:**

***У обучающегося сформируется:***

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной



- отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

***Обучающийся научится:***

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

***Обучающийся научится:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**4 класс**

**Личностные результаты:**

***У обучающегося сформируется:***

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

***Обучающийся научится:***

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и

способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

**Обучающийся научится:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **VI. Содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

### **1 класс**

#### **Основы знаний. Теоретические сведения. (3ч)**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **Развитие двигательных способностей (ОФП). (7ч)**

Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища. Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.

#### **Профилактические и корригирующие упражнения. (7ч)**

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей.

Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года).

#### **Гимнастика с элементами акробатики (7ч)**

Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

#### **Подвижные и спортивные игры (5ч)**

ОРУ с большими мячами. Подвижные игры. Бочча. Техника броска мяча в бочча.

#### **Легкая атлетика (4ч)**

Передвижение в коляске разного типа. Техника метание малого мяча.

## 2 класс

### **Основы знаний. Теоретические сведения. (3ч)**

Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры. Правила гигиены. Закаливание. Основные виды спорта.

### **Развитие двигательных способностей (ОФП). (7ч)**

Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения. Развитие силы мышц.

### **Профилактические и корригирующие упражнения. (7ч)**

Прикладные упражнения в пере ползание, в лазанье. Полоса препятствий. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Упражнения в равновесии. Группировка лежа на спине, перекаты из группировки сидя в группировку лежа.

### **Гимнастика с элементами акробатики (7ч)**

Прикладные упражнения в пере ползание, в лазанье. Полоса препятствий. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Упражнения в равновесии. Группировка лежа на спине, перекаты из группировки сидя в группировку лежа.

### **Подвижные и спортивные игры (5ч)**

Подвижные игры с мячами. Бочча. Техника броска мяча сверху. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель. Адаптированная игра «Ручной мяч», «Напольный теннис». ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Броски в цель: Дартс.

### **Легкая атлетика (5ч)**

Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность. ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости.

## 3 класс

### **Основы знаний. Теоретические сведения. (3ч)**

Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры. Правила гигиены. Закаливание. Основные виды спорта. История возникновения Олимпийских игр. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Режим дня.

### **Развитие двигательных способностей (ОФП). (7ч)**

Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения, Развитие силы мышц.

### **Профилактические и корригирующие упражнения. (7ч)**

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года).

### **Гимнастика с элементами акробатики (7ч)**

Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Седы. Упоры. Группировка, перекаты назад. Упражнения в равновесии. Передвижение по узкой и по повышенной опоре. Подвижные и спортивные игры. Передача, бросок

### **Подвижные и спортивные игры (5ч)**

Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Седы. Упоры. Группировка, перекаты назад. Упражнения в равновесии. Передвижение по узкой и по повышенной опоре. Подвижные и спортивные игры. Передача, бросок

### **Легкая атлетика (5ч)**

Ходьба. Самостоятельное передвижение в коляске разного типа Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность. Броски, толчок набивного мяча.

## 4 класс

### **Основы знаний. Теоретические сведения. (3ч)**

Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры.

Правила гигиены. Закаливание. Основные виды спорта. История возникновения Олимпийских и Папаолимпийских игр. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Режим дня.

#### **Развитие двигательных способностей (ОФП). (7ч)**

Организационные команды и приемы. Элементы строевой подготовки. Упражнения для координационных способностей. Упражнения силовой направленности.

#### **Профилактические и корригирующие упражнения. (7ч)**

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов и позвоночника конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года).

#### **Гимнастика с элементами акробатики (7ч)**

Акробатические упражнения. Упоры, седы, группировки в различных исходных положениях, перекаты, Висы. Лазание. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ в равновесии, передвижение по узкой возвышенной опоре. Упражнения с отягощениями.

#### **Подвижные и спортивные игры (5ч)**

Подвижные игры с малыми и большими мячами. Полоса препятствий. Бочча. Дартс. «Напольный теннис»,

#### **Легкая атлетика (5ч)**

Ходьба Самостоятельное передвижение в коляске разного типа. Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность., броски, толкание набивного мяча.

### **Тематическое планирование**

| <b>Название раздела</b>   | <b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>  |
|---|--|
| <b>1 класс</b>  |  |
| <b>Основы знаний. Теоретические сведения (3ч)</b>   |  |
| Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. | Теоретические сведения. Требования к уровню подготовки учащихся. Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. |
| <b>Развитие двигательных способностей (ОФП) (7ч)</b>  |  |
| Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища. Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.  | Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве ( право, лево, верх, вниз, вперед, назад).<br>Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения.             |
| <b>Профилактические и корригирующие упражнения(7ч)</b>  |  |
| Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.   | Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.<br>Выполнять индивидуальные комплексы   |

|   |  |
|---|--|
| Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы.(распределено равными частями в течение учебного года).  | корректирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (7ч)</b>  |  |
| Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положений лежа, смена направления. Группировка лежа на спине, пережат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.                | Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения. выполнять группировку лежа, упоры. Выполнять упражнения в лазании, перелезании, упражнения в равновесии.   |
| <b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>   |  |
| ОРУ с большими мячами. Подвижные игры. Бочча. Техника броска мяча в бочча.  | Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча « бочча». Иметь представление о правил   |
| <b>Легкая атлетика (4ч)</b>   |  |
| Передвижение в коляске разного типа. Техника метание малого мяча.   | Иметь представление о метании малого мяча.   |
| <b>2 класс</b>  |  |
| <b>Основы знаний. Теоретические сведения (3ч)</b>   |  |
| Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры. Правила гигиены. Закаливание. Основные виды спорта.   | Ориентироваться в понятиях физическая культура.<br>Знать правила поведения в спортивном зале.<br>Требования к спортивной форме.<br>Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.<br>Иметь представление о гигиене человека, закаливание, знать виды спорта |
| <b>Развитие двигательных способностей (ОФП) (7ч)</b>  |  |
| Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения. Развитие силы мышц.            | Знать понятия колонна, шеренга.<br>Знать и уметь выполнять строевые упражнения, повороты на месте, передвижения, выполнять упражнения с предметами и без.  |
| <b>Профилактические и корректирующие упражнения (7ч)</b>  |  |
| Прикладные упражнения в пере ползание, в лазанье. Полоса препятствий. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Упражнения в равновесии. Группировка лежа на спине, пережаты из группировки сидя в группировку лежа. | Знать и уметь выполнять акробатические упражнения группировка, пережаты, упражнения в равновесии, иметь представление о простых и смешанных висах, знать и уметь выполнять различные виды хватов.<br>Уметь преодолевать препятствие произвольным способом                                  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (7ч)</b>  |  |
| Прикладные упражнения в пере ползание, в  | Знать и уметь выполнять акробатические   |

|  |  |
|--|--|
| лазанье. Полоса препятствий. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Упражнения в равновесии. Группировка лежа на спине, перекаты из группировки сидя в группировку лежа.   | упражнения группировка, перекаты, упражнения в равновесии, иметь представление о простых и смешанных висах, знать и уметь выполнять различные виды хватов. Уметь преодолевать препятствие произвольным способом.   |
| <b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>  |  |
| Подвижные игры с мячами. Бочча. Техника броска мяча сверху. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель. Адаптированная игра «Ручной мяч», «Напольный теннис». ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Броски в цель: Дартс.                 | Уметь выполнять упражнения с большими мячами, уметь выполнять передачу мяча различными способом, уметь выполнять удар в пол с последующей ловлей, иметь представление о правилах игры в «ручной мяч», «напольный теннис». Знать правила игры в «Бочча», уметь выполнять бросок мяча «Бочча» двумя способами.   |
| <b>Легкая атлетика (5ч)</b>  |  |
| Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность. ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости.  | Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.  |
| <b>3 класс</b>   |  |
| <b>Основы знаний. Теоретические сведения (3ч)</b>  |  |
| Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры. Правила гигиены. Закаливание. Основные виды спорта. История возникновения Олимпийских игр. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Режим дня.   | Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливание, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режим дня, двигательный режим. |
| <b>Развитие двигательных способностей (ОФП) (7ч)</b>   |  |
| Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения, Развитие силы мышц.   | Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять основные виды передвижения, выполнять упражнения в равновесии, выполнять упражнения с предметами и без.   |
| <b>Профилактические и корригирующие упражнения (7ч)</b>  |  |
| Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено | Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.  |

|  |  |
|--|--|
| равными частями в течение учебного года).  | Выполнять упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (7ч)</b>   |  |
| Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Седы. Упоры. Группировка, перекаты назад. Упражнения в равновесии. Передвижение по узкой и по повышенной опоре. Подвижные и спортивные игры. Передача, бросок                       | Знать и уметь выполнять акробатические упражнения: группировка, перекаты, седы. Уметь выполнять, просты висы на гимнастической стенке, уметь выполнять упражнения в равновесии.  |
| <b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>  |  |
| Переда, бросок мяча. Адаптированная игра «Ручной мяч». Ведение мяча на месте. ОРУ с мячами. Броски в цель: Дартс. Бочча. «Напольный теннис»,   | Уметь выполнять передачу мяча в парах, тройках различными способами. Знать правила игры: « Ручной мяч», «Бочча», «Напольный теннис». Уметь выполнять упражнения с мячами. Владеть основными техническими приемами.   |
| <b>Легкая атлетика (5ч)</b>  |  |
| Ходьба. Самостоятельное передвижение в коляске разного типа Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность. Броски, толчок набивного мяча.  | Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Иметь представление о технике толкания набивного мяча.   |
| <b>4 класс</b>   |  |
| <b>Основы знаний. Теоретические сведения (3ч)</b>  |  |
| Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры. Правила гигиены. Закаливание. Основные виды спорта. История возникновения Олимпийских и Папаолимпийских игр. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Режим дня. | Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливание, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, знать о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режим дня, двигательный режим, об истории возникновения Параолимпийских игр. |
| <b>Развитие двигательных способностей (ОФП) (7ч)</b>   |  |
| Организационные команды и приемы. Элементы строевой подготовки. Упражнения для координационных способностей. Упражнения силовой направленности.  | Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять различные виды передвижения с изменением направления, перестроения, выполнять упражнения с предметами на координацию и силу мышц.   |
| <b>Профилактические и корригирующие упражнения (7ч)</b>  |  |
| Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов и позвоночника конечностей.  | Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.   |

|  |  |
|--|--|
| Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года).   | Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.<br>Выполнять упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей. |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (7ч)</b>   |  |
| Акробатические упражнения. Упоры, седы, группировки в различных исходных положениях, перекаты, Висы. Лазание. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ в равновесии, передвижение по узкой возвышенной опоре. Упражнения с отягощениями. | Знать и уметь выполнять акробатические упражнения: упоры, седы, группировки из различных исходных положений, уметь выполнять простые и смешанные висы на гимнастической стенке и перекладине.<br>Уметь выполнять упражнения на равновесие.   |
| <b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>  |  |
| Подвижные игры с малыми и большими мячами. Полоса препятствий. Бочча. Дартс. «Напольный теннис»,   | Знать и уметь играть в « Бочча». «Напольный теннис»,<br>Владеть основными техническими приемами.<br>Уметь взаимодействовать с игроками команды   |
| <b>Легкая атлетика (5ч)</b>  |  |
| Ходьба Самостоятельное передвижение в коляске разного типа. Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность, броски, толкание набивного мяча.  | Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.<br>Выполнять толкание (броски) набивного мяча одной и двумя руками   |

### Календарно-тематическое планирование

#### 2 класс

| № п\п   | Тема  | Дата проведения |
|---|---|-----------------|
| <b>Основы знаний. Теоретические сведения (3ч)</b>       |   |                 |
| 1   | Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры. Правила гигиены.    |                 |
| 2   | Закаливание.  |                 |
| 3   | Основные виды спорта.   |                 |
| <b>Развитие двигательных способностей (ОФП) (7ч)</b>    |   |                 |
| 4   | Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Элементы строевой подготовки. |                 |
| 5   | ОРУ без предметов   |                 |
| 6   | ОРУ с предметами: обруч   |                 |
| 7   | ОРУ с предметами: гимнастическая палка  |                 |
| 8   | ОРУ с предметами и без предметов.   |                 |
| 9   | Развитие координационных способностей, основные виды передвижения.                          |                 |
| 10  | Развитие силы мышц.   |                 |
| <b>Профилактические и корригирующие упражнения (7ч)</b> |   |                 |
| 11  | Дыхательная гимнастика.   |                 |
| 12  | Упражнения для формирования правильной осанки.  |                 |



|  |   |  |
|--|---|--|
| 13   | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника.  |  |
| 14   | Упражнения для развития вестибулярного аппарата.  |  |
| 15   | Развитие координационных способностей.  |  |
| 16   | Развитие координационных способностей.  |  |
| 17   | Упражнения для формирования свода стопы.  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (7ч)</b> |   |  |
| 18   | Прикладные упражнения в переползание, в лазанье. Полоса препятствий.  |  |
| 19   | Акробатические упражнения.  |  |
| 20   | Акробатические упражнения.  |  |
| 21   | Простые и смешанные висы.   |  |
| 22   | Упражнения в равновесии.  |  |
| 23   | Группировка лежа на спине, перекаты из группировки сидя в группировку лежа.   |  |
| 24   | Группировка лежа на спине, перекаты из группировки сидя в группировку лежа.   |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>        |   |  |
| 25   | Подвижные игры с мячами. Бочча. Техника броска мяча сверху. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель. |  |
| 26   | Адаптированная игра «Ручной мяч», «Напольный теннис».   |  |
| 27   | ОРУ с большими мячами.  |  |
| 28   | Передача и ловля мяча.  |  |
| 29   | Ведение мяча на месте. Броски в цель: Дартс.  |  |
| <b>Легкая атлетика (5ч)</b>                    |   |  |
| 30   | Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность.  |  |
| 31   | Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность.  |  |
| 32   | ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости.  |  |
| 33   | ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости.  |  |
| 34   | ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости.  |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>4 класс</b>                                    |   |  |
| <b>Основы знаний. Теоретические сведения (3ч)</b> |   |  |
| 1   | Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физкультуры. Правила гигиены. Закаливание. | Ориентироваться в понятиях физическая культура.<br>Знать правила поведения в спортивном зале.  |
| 2   | Основные виды спорта. История возникновения Олимпийских и Параолимпийских игр.                        | Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.<br>Иметь представление о гигиене человека, закаливание, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, знать о правилах составления комплексов |
| 3   | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Режим дня.   | утренней гимнастики, режим дня,  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | двигательный режим, об истории возникновения Параолимпийских игр.  |
| <b>Развитие двигательных способностей (ОФП) (7ч)</b>    |   |  |
| 4   | Организационные команды и приемы.   | Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять различные виды передвижения с изменением направления, перестроения, выполнять упражнения с предметами на координацию и силу мышц.   |
| 5   | Элементы строевой подготовки. Строевые упражнения, различные виды передвижения с изменением направления, перестроения   |  |
| 6-8   | Упражнения для координационных способностей. Различные виды передвижения с изменением направления, перестроения   |  |
| 9-10  | Упражнения силовой направленности. Упражнения с предметами на координацию и силу мышц   |  |
| <b>Профилактические и корригирующие упражнения (7ч)</b> |   |  |
| 11  | Дыхательная гимнастика. Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики . Упражнения для формирования правильной осанки.  | Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.<br>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.<br>Выполнять упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.<br>Выполнять упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей. |
| 12-13   | Упражнения для увеличения подвижности суставов и позвоночника конечностей. Упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей. |  |
| 14-16   | Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей.   |  |
| 17  | Упражнения для формирования свода стопы. Упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.                                   |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (7ч)</b>          |   |  |
| 18  | Акробатические упражнения. Упоры, седы, группировки в различных исходных положениях, перекаты.  | Знать и уметь выполнять акробатические упражнения: упоры, седы, группировки из различных исходных положений, уметь выполнять простые и смешанные висы на гимнастической стенке и перекладине.<br>Уметь выполнять упражнения на равновесие.   |
| 19  | Висы. Простые и смешанные висы на гимнастической стенке и перекладине.  |  |
| 20  | Лазание. Упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей. Упражнения на равновесие.   |  |
| 21-22   | ОРУ с гимнастическими палками. упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.   |  |
| 23  | ОРУ в равновесии, передвижение по узкой возвышенной опоре. Упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.                 |  |
| 24  | Упражнения с отягощениями. Упражнения на  |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.  |   |
| <b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b> |   |   |
| 25-26                                   | Подвижные игры с малыми и большими мячами. Полоса препятствий.  | Знать и уметь играть в « Бочча». «Напольный теннис», Владеть основными техническими приемами. Уметь взаимодействовать с игроками команды            |
| 27                                      | Подвижные игры с малыми и большими мячами. Бочча.   |   |
| 28                                      | Подвижные игры с малыми и большими мячами. Дартс.   |   |
| 29                                      | Подвижные игры с малыми и большими мячами. «Напольный теннис»   |   |
| <b>Легкая атлетика (5ч)</b>             |   |   |
| 30                                      | Ходьба. Виды ходьбы. Упражнение на развитие координации.  | Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Выполнять толкание (броски) набивного мяча одной и двумя руками |
| 31-32                                   | Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность, броски одной и двумя руками. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. |   |
| 33-34                                   | Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность, броски, толкание набивного мяча одной и двумя руками.                      |   |