

АДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТОСНЕНСКИЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Любанская средняя общеобразовательная школа имени А.Н. Радищева»

ПРИНЯТО на Педагогическом совете
Протокол № 10 от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МКОУ «Любанская СОШ
им. А.Н. Радищева»
№ 229 от 30 августа 2018 г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
1-4 КЛАСС

Учитель:
А.А. Скосырев
В.Н. Беягова

Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы для 1- 4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой, издательство М., «Владос», 2016г.

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей, учащихся с нарушениями в развитии.

На занятиях по курсу «Адаптивная физкультура» решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья,
- физическое развитие,
- повышение работоспособности учащихся;
- коррекционная и компенсаторная работа по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умения, физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости;
- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекции плоскостопия в статических положениях и в движении;
- развитие чувства темпа и ритма, координация движения;
- развитие эмоциональной сферы учащихся, социализация в обществе.

Процесс занятий адаптивной физкультурой связан не только с коррекционной, но и компенсаторной и профилактической работой, а также с формированием самооценки учащихся.

Занятия по адаптивной физкультуре составлены так, что упражнения и игры, самостоятельная работа помогают учащимся корригировать сохранные возможности, компенсировать недостатки физического развития и развивать двигательные качества.

Особенности уроков адаптивной физкультуры в коррекционной школе включают следующие составляющие уроков:

1. Вводная часть (5 минут). Организация класса. Настрой детей на занятия. Вспомнить, что изучали на прошлом уроке, и чем будем заниматься на этом. Строевые упражнения или упражнения на дыхание.
 2. Подготовительная часть (5-7 минут до 15-17 минут). Различные физические упражнения развивающего характера: ходьба, бег, прыжки, перестроение.
 3. Основная часть (20-30 минут). Изучается новый материал, совершенствуется пройденный.
 4. Заключительная часть урока (5-7 минут). Упражнения на координацию, на равновесие, дыхательные упражнения. Учащиеся, относящиеся по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, к ним применяется индивидуальный подход.
- Оценка по адаптивной физкультуре определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, индивидуально.

Содержание программы

1 класс

Первый год обучения

Построения и перестроения

Стойки «вольно», «смирно», «ноги в шаге».

Перестроение из одной шеренги в две захождением.

Перестроение в колонну по 2, по 4. -

Движение через середину зала, по диагонали.

Ходьба в колонне на различные дистанции.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Совершенствование умения правильного дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге».

Правильное согласование дыхания с различными движениями.

Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

Общеразвивающие упражнения

Движения руками в разных направлениях, например: правая — вперед, левая — в сторону, правая — вверх, левая — вперед и т. д.

Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке, разгибание на другой.

Движение кистей и предплечий в разных направлениях.

Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Движение плечами вперед и назад, вверх и вниз.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты и круговые движения.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук и в положении «руки на затылок»,

Движение прямой ногой вперед, назад, в стороны в сочетании с движениями рук.

10. Из исходного положения «сидя на полу», на гимнастической скамейке, движение стопами, поднимание, отведение и приведение ног.

11. Приседание на всей ступне и на носках.

Упражнение в исходном положении «на четвереньках», например поднимание ноги, ползание.

Выполнение по памяти комбинаций движений из 2-4 элементов.

14. Выполнение движения в заданном темпе (по прекращении подсчета или музыки).

15. Движение в одном ритме со словами, например: «пи-ли, С пи-ла», «сту-чи, мо-ло-ток», «ру-би, то-пор».

Упражнения для формирования правильной осанки

Самостоятельное принятие правильного положения стоя, сидя, лежа.

Из исходного положения «стоя» в правильной «осанке» у вертикальной плоскости отойти на 1-2-3 шага от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища, затем вернуться в правильное положение.

Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки.

Удержание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

Сохранение правильной осанки при ходьбе.

Прикладные упражнения

Ходьба и бег

Ходьба в строю, начиная с левой ноги.

Понятие о ходьбе в ногу.

Ходьба с изменением темпа, направления по сигналу учителя.

Ходьба широким шагом, высоко поднимая ногу.

Ходьба с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).

Ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп.

Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах с поворотами, с движениями рук.

Прыжки с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед.

Прыжки на двух ногах через длинную скакалку и через короткую скакалку.

Прыжки в глубину (30-40 см) с правильным приземлением.

Прыжки в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.

Прыжки в высоту с небольшого прямого разбега толчком одной ноги с прямым приземлением на обе ноги (высота планки, веревочки до 40 см).

7. Прыжки в длину на заданное расстояние.

Равновесие

Стойка на одной ноге, другая — в сторону, вперед, назад (3-4 сек.).

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флажок), а также с перешагиванием через предметы.

Ходьба боком по гимнастической скамейке.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

5. Ходьба по гимнастическому бревну.

Лазание и перелезание

Подлезание под веревку (высота 30-35 см).

Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, не наступая на одну рейку двумя ногами.

Лазание по наклонной плоскости вверх и вниз (один конец гимнастической скамейки устанавливается на высоту до 40 см, другой — на полу).

Перелезание через препятствие.

Броски, ловля, передача предметов и перенос груза, метание

Перебрасывание большого мяча по кругу, в двух шеренгах.

Бросание на дальность малых мячей и мешочков с опилками.

Броски маленьких мячей вверх, об пол, об стенку и ловля

Сбивание большим и малым мячом предметов (кегли, булавы).

Броски и ловля мяча в ходьбе.

Броски мячей об пол, об стенку с заданной силой, изменяя силу удара.

Метание в цель.

Метание на дальность.

Переноска гимнастических скамеек, матов вчетвером.

Игры «Запрещенное движение», «Веселые затейники», «Кто быстрее», «Охотники и утки», «Салки», «Эстафеты с бегом, метанием, ловлей и передачей предметов», «Удочка», «Проделай сам», «Марш с остановками».

Межпредметные связи:

- *математика*: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, сверху, внизу, далеко, близко.

- *изобразительное искусство*: Основные и дополнительные цвета.

- *Развитие устной речи*: Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

- *построения и перестроения*: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо.

приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)*: лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное.

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках.

Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось» « Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбывало»)

Межпредметные связи:

-математика: Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

Русский язык: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

Развитие устной речи: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

3 класс

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Адаптивная физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

- построения и перестроения: (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- упражнения на дыхание: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.
 - *упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.
 - *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.
 - *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.
 - *упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.
- Упражнения с предметами:
- с гимнастической палкой: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.
 - с малыми обручами: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.
 - с флажками: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.
 - с большими мячами- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
 - с набивными мячами: поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.
- Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.
- Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.
- Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.
- Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.
- ходьба: ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину разбега без учета места отталкивания;элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги»).

Метание:(метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Коррекционные игры:(« Два сигнала», « Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг»

Межпредметные связи:

Математика:Масса. Единица массы- килограмм.Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

4 класс

Общие сведения:Физическое развитие. Осанка.Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд.Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения:(сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый-второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова,туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания вразличных исходных положениях: сидя,стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц:*чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами.Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- с набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра.

Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг.

Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; елочный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « уголки»).

Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

Межпредметные связи:

Математика: Единица времени- секунда. Масса.

-Русский язык: Простые предложения.

Развитие устной речи: Классификация предметов. Заучивание наизусть

Планируемые результаты освоения программы

1 класс

Гимнастика:

Знать:

- что значит шеренга , колонна, круг.
- где правая и левая сторона; верх и низ.
- что называется гимнастическим упражнением;
- названия снарядов;
- правила поведения на уроках гимнастики.

Легкая атлетика:

Знать:

- что такое ходьба, бег, прыжки, метание.
- как вести себя на занятиях легкой атлетикой.

Уметь:

- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах.
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;

Подвижные игры:

Знать:- правила поведения во время игр.

Уметь- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

2 класс

Гимнастика:

Знать:

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды: « Равняйся», « Смирно!»;
- кто такие «направляющий», «закрывающий».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.

Уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика:

Знать:

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках легкой атлетики;

Уметь:

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;

-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

Подвижные игры:

Знать:-Правила игр.

Уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игр;

3 класс

Гимнастика:

Знать:

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится;

Уметь:

- выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

Легкая атлетика:

Знать:

- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.
- правила поведения на занятиях.

Уметь:

- выполнять высокий старт;
- бегать в медленном темпе до 2 минут;
- быстро пробежать 30 метров;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;

Подвижные игры:

Знать:

- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

Уметь:

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

4 класс

Гимнастика:

Знать:

- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- что такое дистанция;
- 1-2 комплекса утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при построении;

Легкая атлетика:

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

Уметь:

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;
- бегать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Подвижные игры:

Знать:

-упрощённые правила игры;

Уметь:

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;