

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное казенное общеобразовательное учреждение «Волжская школа № 2»
ГКОУ «Волжская школа № 2»

Утверждено
приказом директора ГКОУ «Волжская школа № 2»
от 01.09 2022г. № 121

Рабочая программа
учебного курса по физической культуре (адаптивной)
для 1 класса (I вида) на 2022-2023 уч.год
(базовый уровень)

Разработал **Жуков Юрий Викторович**,
учитель физкультуры

Рассмотрено на МО учителей начальных классов
протокол от 25.08 2022г. № 1
Руководитель МО И.С. /Былицкая И.С./

Согласовано:

Зам. директора по УВР Л.Ю. /Потапова Л.Ю./

г.Волжский
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура(адаптивная)» разработана на основе «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений I вида» (для глухих детей) Москва «Просвещение» 2005, разработанной Т. С. Зыковой, М. А. Зыковой, Л. П. Носковой, М. Ю. Рау, Е. П. Кузьмичевой и т.д. и соответствует Федеральному компоненту стандарта образования в специальных (коррекционных) образовательных школах I и II вида, предъявляемых к базовому уровню изучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с принципами, структурой, понятиями и подходами Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ с учётом Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабослышащих и позднооглохших детей (вариант 2.2). и «Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений I и II вида (для глухих детей)», предъявляемых к базовому уровню изучения. Физическое воспитание в коррекционной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности.

Учебный курс общеобразовательной программы «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность. Он способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержанию здоровья, личностного развития, социализации в общество.

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности и коррекция недостатков физического развития и моторики учащихся посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения, а также формировать у школьников понятия о том, что забота человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.
- Готовить учащихся к выполнению требований по теоретическим сведениям, легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям и играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

- Формировать у учащихся навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать устойчивый интерес к физической культуре и содействовать внедрению ее в режим дня.
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.
- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений. Развивать память на воспроизведение последовательности движений, двигательных операций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других.
- Развивать умения выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях, анализ качества их выполнения.
- Повышать физиологическую активность органов и систем организма слабослышащих школьников, а также физическую и умственную работоспособность.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Программа состоит из следующих основных разделов: «Основы знаний», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка» «Подвижные и спортивные игры».

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов слабослышащие и глухие учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений

В каждый раздел программы включены игры, которые способствуют усвоению учебного материала, содействуют развитию двигательных и нравственных качеств, а также служат средством коррекции различных моторных нарушений.

Занятия по физической культуре со слабослышащими и глухими учащимися сопровождаются речевыми инструкциями. Инструкции носят сопроводительную функцию и используются не в ущерб моторной плотности занятий и основным задачам физического воспитания.

Место учебного предмета в учебном плане:

В Федеральном базисном образовательном плане на уроки физической культуры в 1 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов) из базисного образовательного плана и 1 час из школьного компонента(102 часа).

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала.

Уроки с *образовательно-познавательной направленностью* характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических

качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

Особенности контроля:

Контроль за уровнем развития и продвижения в освоении предмета обучающимися предполагается в ходе текущих занятий. Систематически осуществляется педагогический контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, учитываются данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. В целях педагогического контроля за развитием учащихся два раза в год (в сентябре — октябре и апреле — мае) проводятся проверки по физической подготовленности. При этом используют экспресс -тесты; бег на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, метание на дальность малого мяча, метание мяча в цель, прыжки на точность приземления.

На каждом уроке физической культуры к учащимся предъявляются строгие требования к соблюдению опрятного внешнего вида, правилам поведения при выполнении упражнений, наличию соответствующей одежды и обуви, бережному отношению к оборудованию и инвентарю. Надо приучать школьников к вежливости, воспитывать внимательное отношение к товарищам, хорошие манеры эстетический вкус.

При оценке общего физического развития глухих и слабослышащих учеников и овладения ими отдельными навыками по физической культуре необходимо учитывать качественное исполнение движений по объему траектории, дифференцировке, точности, силе и т. д. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически отработанного учебного материала на основе требований к учащимся, указанных в конце каждого раздела программы. Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются учащимся по учебному материалу программы. Оценки за четверть, полугодие и год, а также оценки за отработанные темы выводятся на основании всех оценок, полученных за данный период; при этом последние оценки имеют решающее значение. Оценка успеваемости слабослышащих школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением выполнения тех движений, которые им противопоказаны. Все ученики школы в обязательном порядке подлежат углубленному

медицинскому осмотру.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и

условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты изучения курса:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 1 класса должны:

Иметь представления: О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	9-10	7-8	5-6	7-8	5-6	4-5
Прыжок в длину с места (см)	116-118	112-115	105-111	112-115	108-111	95-107
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого Старта (с)	10.8	11.2	11.4	11.4	11.8	12.2
Бег 400-600 м	Без учета времени					

Годовой

План-график по физической культуре(адаптивной) для учащихся 1класса на 2022-2023 учебный год

Разделы программы	Часы	ЧЕТВЕРТИ											
		I			II			III			IV		
I. Базовая часть	75	НОМЕРА УРОКОВ											
		1 -12	11-21	22-27	28-	-45	46-48	49 -57	58-	-78	79 -84	85-93	94-102
1. Основы знаний	В процессе уроков												
2. Легкая атлетика	21	12										9	
3. Гимнастика	18				18								
4. Подвижные игры	24						3		21				
5. Кроссовая подготовка	12			6							6		
II. Вариативная часть	27												
Подвижные игры	18		9										9
Гимн.с элем. акробатики	9							9					
ВСЕГО ЧАСОВ:	102												

Содержание тем учебного курса «Физическая культура(адаптивная)» в 1классе

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Двигательный режим ученика 1 класса. Значение утренней гигиенической гимнастики и заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями (на утренней гигиенической гимнастике, на уроках физической культуры). Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на обычную, водные процедуры).

II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба и бег

Имитационная ходьба: ходьба, держась за руки (полуоборот в сторону движения по прямой); ходьба обычная и широким шагом

с сохранением правильной осанки, дыхания; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы (на месте и с продвижением), с различным положением и фиксацией рук (на поясе, к плечам, на голову, за голову, за спину, вперед, в стороны, вверх, перед грудью согнутые в локтях); ходьба с остановками по сигналу(взмах руки и т. д.), ритмичная ходьба с подсчетом учителя; чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на первые четыре счета — обычные шаги, на следующие четыре счета — движение на носках), то же с изменением положения рук (например, на первые четыре счета — обычные шаги, на следующие четыре счета— движение на носках, руки на поясе); свободный непринужденный бег; бег с сохранением правильной осанки, дыхания; бег с остановкой по сигналу; чередование бега и ходьбы на расстояние до 40 м (10 м — бега, Юм — ходьбы с постепенным замедлением, повторить два раза); перебежки парами, группами по прямой на расстояние до 15 м (по ориентирам и от одного ориентира к другому); перебежки группами по «коридору» шириной 1 м, затем — 30—40 см, обозначенному линиями или веревками до 15 м; бег в медленном темпе (20 с); бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа); бег наперегонки до 20 м без выявления победителя.

Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах (опираясь на бревно или рейху гимнастической стенки) с мягким приземлением на полусогнутые ноги; прыжки на одной ноге, потом на другой; прыжки низкие, высокие; прыжки на месте в приседе и полуприседе попарно (лицом друг к Другу» держась за руки), правильное вращение скакалки; пробегание под медленно вращающейся скакалкой (навстречу бегущему); прыжки через длинную неподвижную скакалку (высота 10—20см) с различным положением рук; правильное вращение скакалки; прыжки на месте через качающуюся скакалку на одной, двух ногах, с ноги на ногу (стоя боком к скакалке) ; прыжки вправо, влево с мягким приземлением и с продвижением вперед, с предварительным движением рук назад; прыжки с высоты 20—30 см с мягким приземлением; прыжки с места на мягкое препятствие высотой до 30 см; прыжки с расстояния полушага; произвольные прыжки через небольшую высоту (10— 20 см) с трех-четырех шагов разбега, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой; произвольные прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги; произвольные прыжки в длину с разбега (четыре-пять шагов) без обозначения места отталкивания, приземляясь на обе ноги; имитирующие прыжки: «Как прыгает птичка», «Как прыгает мяч», «Кто тише прыгнет».

Метание

Метание малого мяча (по сигналу) в цель перед собой в пол, яму, корзину на расстояние 3—4—5 м; метание резинового мяча на дальность обеими руками способом из-за головы; метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

III. ГИМНАСТИКА

Построение и перестроение

Построение в колонну и шеренгу по одному (по росту в восходящем порядке); равнение в затылок в колонне; равнение по линии(носки) в шеренге; передвижение в колонне по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки; перестроение из колонны по одному через середину в колонну по два, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки вперед; повороты по ориентирам; выполнение движений по командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Основная стойка «На параде»; стойка — ноги на ширине плеч («Штангист»), положение рук — вниз, вперед, в стороны, вверх, за спину; движение прямых рук вперед, назад, в стороны, вверх («Птицы летят», «Сбор яблок» и др.); поднимание и опускание плеч; движение кистями и пальцами рук из различных исходных положений («Наматываем катушку»); выставление прямой ноги на носок вперед, в сторону, назад; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носках («Кто выше?»); приседание («Зайчишка»); наклоны туловища вправо, влево («Качаются деревья», «Часы»); повороты туловища вправо, влево («Самолет»); повороты головы («Щенок»); простейшие сочетания изученных движений; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики.

Упражнения с большими мячами (баскетбольные или волейбольные)

Основные положения с мячом: мяч в руках внизу, впереди, вверху; передача мяча в шеренге вправо, влево; перекатывание мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мячом о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1—3 м.

Упражнения с малыми мячами

Основные положения с мячом: правая (левая) рука с мячом впереди, вверху, внизу, в стороне; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мячом о пол и ловля его двумя руками; броски мяча в стену и ловля его двумя руками.

Упражнения на дыхание

Упражнения в обратном оформлении, например: х-х-хо — согреть руки — выдох; ф-ф-фу — остудить воду — выдох; понюхать цветок — вдох.

Упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: чу-ух-чу-ух-чу — паровоз — выдох; у-у-у — самолет — выдох. Вдох через рот, вдох и выдох через нос.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия

Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; приседание, касаясь стены затылком и спиной; из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), вторая рука на поясе; для мышц стопы: ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружной и внутренней сторонах стопы; ходьба на пятках.

Акробатические упражнения

Группировка сидя; группировка лежа на спине; группировка в приседе; широкая группировка; положения прогнувшись, согнувшись в группировке.

Переноска груза

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Лазанье и перелезание

Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу: захват руками края скамейки (большой палец сверху,

остальные снизу скамейки) с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках; лазанье по гимнастической стенке вверх (до определенной высоты) и вниз, вправо и влево (ноги на второй-третьей рейке) произвольным способом: захват руками реек (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и постановка стоп; перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку и через две скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 30—50 см (с правой и левой стороны).

Переползание и подлезание

Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, по полу, на четвереньках, на коленях, опираясь на кисти; переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15—25 см; подлезание под препятствие (коня, козла) головой вперед, с прогибанием позвоночника в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча; пролезание через гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50 см).

Равновесие

Движения рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад, с высоким подъемом бедра, предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20—30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки — одна вперед, вторая в сторону: нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в шеренгу в обозначенное место по черте (в кружках, квадратах); шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; ходьба по ориентирам, начерченным на полу; прыжок в длину с места толчком двумя ногами в начерченный ориентир; воспроизведение прыжка в длину с места (на различные отрезки); метание мяча по заданию на различные расстояния.

IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с элементами построения, перестроения и общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Совушка», «Мяч соседу»; игры с бегом: «Кот и мыши», «К своим флажкам», салки «С домиком»; «Хвостики»; «Перебежки»; игры с прыжками на месте и с места: «Попрыгун-воробушки», «Прыжки через скакалку»; игра с прыжками в высоту: «Достань мяч»; игра с прыжками в длину: «Прыжки по кочкам»; игры с метанием на дальность и в цель: «Мяч за линию», «В круг»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки - «Запомни свое место», на воспитание внимания и памяти — «Следи за сигналом», на развитие функции равновесия — «Все за командиром», «Юла» и «Минеры». Игры с ходьбой и бегом, с предметом на голове, с раскладыванием и собиранием предметов.

V. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

бег в медленном темпе до 60 сек, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном и переменном темпе, бег на различные

дистанции.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Спортивный зал
- Козел гимнастический
- Канат для лазанья
- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Мишени для метания
- Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Гимнастический подкидной мостик
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Рулетка измерительная
- Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
- Щит баскетбольный тренировочный
- Сетка волейбольная
- Тренажерный зал
- Велотренажер,
- Беговая дорожка,
- Многофункциональный тренажер

Учебно-методическая литература:

- Мой друг - физкультура: Учебник для 1-4 класса начальной школы. Лях В.И. Пособие для учащихся;
- Физическая культура. Учебно-наглядное пособие. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.;
- Физическая культура. Рабочие программы по учебнику В. И. Ляха 1-4 классы.

