

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

Учебная программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
для I—V классов первого отделения вспомогательной школы
(вспомогательной школы-интерната)
с русским языком обучения

Утверждено
Министерством образования
Республики Беларусь

Минск, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нарушения в развитии ребенка негативно сказываются на его способности к познанию окружающего мира, затрудняют адаптацию в социальной среде. При этом известно, что в развитии высших психических функций человека исключительную роль играют движения. Формирование у учащихся с интеллектуальной недостаточностью двигательной компетенции представляет собой главное направление в их социальной адаптации. В двигательном аспекте, создание в учреждении специального образования адаптивной образовательной среды, практически значимая и весьма актуальная проблема, решение которой возможно лишь средствами адаптивной физической культуры (АФК).

Согласно учебному плану вспомогательной школы для учащихся I—V классов первого отделения предмет «Физическая культура и здоровье» является базовым и реализуется в количестве двух часов в неделю. Являясь составной частью образовательного процесса детей с интеллектуальной недостаточностью, «Физическая культура и здоровье» в своем учебно-предметном содержании направлена на формирование комплекса физкультурных знаний, обучение двигательным действиям и способам деятельности, коррекцию нарушений развития, воспитание физических и личностных качеств.

Цель учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в начальных классах первого отделения вспомогательной школы — укрепление здоровья, достижение индивидуально доступного уровня физического и духовного развития, необходимого школьнику с интеллектуальной недостаточностью для максимальной самореализации в различных сферах жизнедеятельности. Такое определение цели с одной стороны, основано на концептуальных подходах к формированию физической культуры личности, а с другой — связано с осуществлением этого процесса в соответствии с особенностями психофизического развития детей и соблюдением положений методологии АФК.

Цель предмета достигается через решение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач. При комплексном подходе к решению указанных задач, приоритет

принадлежит *оздоровительным задачам*. Это требует реализации содержания предмета «Физическая культура и здоровье» в рамках формирования компетенций, связанных с сохранением и укреплением здоровья. Поскольку знания вообще (и о здоровье в частности) для этих детей значимы, но очень сложно формируемы, то приобщение школьников к ценностям здорового образа жизни необходимо осуществлять в непосредственной двигательной деятельности. Сама она, как на уроке, так и в процессе других форм физкультурно-оздоровительной работы, должна быть организована на основе здоровьесберегающих технологий. До 70 % уроков следует проводить на свежем воздухе, обеспечивая благоприятные предпосылки для закаливания организма школьника. Оптимальным для укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, является сочетание физических упражнений с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами.

Образовательные задачи учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в начальных классах первого отделения вспомогательной школы заключаются в формировании у школьников знаний, двигательных умений, навыков, способов деятельности. Изучение новых двигательных действий обогащает двигательный опыт учащегося, расширяет кругозор, стимулирует интеллектуальное и психофизическое развитие, позволяет ему эффективно осваивать социально значимые виды деятельности. На каждом уроке параллельно с изучением и совершенствованием двигательных действий следует осуществлять развитие двигательных способностей школьников. Для младших школьников с интеллектуальной недостаточностью педагогически оправдано комплексное развитие двигательных способностей в различных их сочетаниях за счет широкого применения средств АФК игровой направленности.

Воспитательные задачи обеспечивают становление и развитие у учащихся морально-волевых качеств личности, воспитание дисциплинированности, исполнительности, ответственности, доброжелательности, честности, смелости, формирование потребности в двигательной активности, бережном отношении к собственному здоровью.

Решение *коррекционно-развивающих задач* предполагает реализацию учителем программного материала на основе четкого представления об имеющихся у ребенка отклонениях от нормы, о причинах их вызвавших, о характере двигательных нарушений и возможных путях их оптимального устранения. Креативный подход учителя к выбору средств и методов АФК даст возможность занимающемуся перестроить свое негативное психическое состояние (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и т. д.), лучше узнать свои возможности, экспериментировать со своим телом и движениями.

Учебная программа состоит из пояснительной записки, учебного материала, требований к учащимся.

В *пояснительной записке* программы дана общая характеристика учебного предмета «Физическая культура и здоровье», сформулирована его цель, раскрыта направленность решаемых задач, приведены пояснения к содержанию учебного материала, рассмотрены наиболее важные вопросы преподавания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в начальных классах первого отделения вспомогательной школы.

Учебный материал рассчитан на учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе. Он получил надлежащее научное обоснование, подобран исходя из лимита времени, необходимого для его прохождения, соответствует реальным возможностям учащихся, отвечает требованиям к организации образовательного процесса младших школьников с интеллектуальной недостаточностью, состоянию материальной и учебно-методической базы современной школы, раскрывает преимущественный оздоровительный и коррекционно-развивающий характер обучения. Учебный материал распределен по годам обучения с выделением *инвариантного* и *вариативного* компонентов.

Базовый компонент включает в себя разделы: «Знания» и «Двигательные умения, навыки и способы деятельности». Младшим школьникам с интеллектуальной недостаточностью сведения об основах безопасности занятий, об одежде и обуви для занятий, о спортивном инвентаре и оборудовании, о

здоровом образе жизни, о современном спортивном и Специальном олимпийском движении последовательно сообщаются на протяжении всех уроков в течение учебного года. Объем и сложность излагаемой информации в рамках перечисленных тем определяется учителем в соответствии с индивидуальными возможностями школьников и предполагает в каждом последующем классе повторение изученного ранее с дополнением его новой информацией.

Основной практический материал представлен в разделе «Двигательные умения, навыки и способы деятельности». Наличие большого разнообразия нарушений двигательной сферы, своеобразие познавательной деятельности и трудности в обучении детей с интеллектуальной недостаточностью предопределили выделение *базового, прикладного и спортивного уровней* освоения учебного материала данного раздела. *Базовый уровень* предполагает овладение элементарными видами жизненно важных движений (ходьба, бег, подскоки, прыжки и т. д.). *Прикладной уровень* учебного материала состоит из более сложных двигательных действий, а также их различных сочетаний с движениями предыдущего уровня. *Спортивный уровень* объединяет физические упражнения, выполняемые в условиях соревновательной деятельности или близких к ним, что требует проявления высокого мышечного и волевого напряжения. Он рекомендован учащимся со средним и выше уровнем физического развития и физической подготовленности, с хорошими показателями обучаемости движениям. Таким детям показана подготовка и участие в наиболее интенсивных программах состязательной деятельности Специальной олимпиады. Обязательным для изучения является только базовый уровень учебного материала. При условии его прочного усвоения может быть реализовано содержание прикладного и спортивного уровней, носящих рекомендательный характер. Для младших школьников с интеллектуальной недостаточностью, имеющих выраженные двигательные нарушения и не способных освоить даже базовый уровень программы разрабатываются индивидуальные образовательные программы, основу которых составляют физические упражнения вариативного компонента учебной программы.

Вариативный компонент учебной программы представлен разделом «Развитие двигательных способностей и коррекция нарушений». В нем подобраны физические упражнения, направленные на развитие двигательных (физических) способностей (быстроту движений и скоростную выносливость, силовые способности, гибкость и подвижность в суставах, общую выносливость, координацию движений); коррекцию нарушений осанки, мелкой моторики, пространственно-временной дифференцировки, точности движений и равновесия. По усмотрению учителя в зависимости от возможностей учащихся, условий материально-технической базы и традиций школы **содержание вариативного компонента может быть дополнено** элементами спортивных игр (бадминтон, настольный теннис и др.), плавания, аэробной гимнастики, танцевальными и прочими физическими упражнениями. Применение дополнительных средств вариативного компонента должно быть оправданным с позиции решения задач предмета, рациональной организации образовательного процесса и обеспечения коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий. В зависимости от ряда конкретных условий, учитель может выбирать последовательность прохождения учебного материала, изменять продолжительность времени отведенного на изучение отдельных разделов программы, создавать индивидуальные программы обучения. Примерное распределение учебных часов между разделами программы приведено в таблице.

Таблица — Рекомендуемое распределение учебного времени на разделы и виды учебного материала для учащихся первого отделения I—V классов

Класс	Разделы программы и количество часов						Всего часов
	Знания	Двигательные умения, навыки и способы деятельности				Развитие и коррекция	
		Элементы гимнастики и акробатики	Элементы легкой атлетики	Элементы лыжного спорта	Элементы спортивных игр		
1	2	14	14	8	10	20	68
2	2	14	14	8	10	20	68
3	2	14	14	8	14	18	70
4	2	14	16	8	14	16	70
5	2	14	16	8	16	14	70

В учебной программе отсутствуют примерные *домашние задания* для учащихся. Педагогу следует по мере необходимости дифференцировано подбирать их в соответствии с материалом, пройденным на уроке. Домашние задания могут включать доступные возможностям учащихся физические упражнения или их комплексы, позволяющие формировать индивидуальную технику изучаемых двигательных действий, осуществлять коррекцию нарушений двигательной сферы, повышать уровень отстающих в развитии физических способностей. В силу психофизических особенностей младших школьников с интеллектуальной недостаточностью домашние задания предоставляются родителям учащихся, лицам их замещающим или воспитателям учреждений образования, в которых обучаются и проживают дети. Выполнение школьниками домашних заданий должно осуществляться во внеурочное время под руководством взрослых.

Изложенные в учебной программе *требования к учащимся* (сокращенный вариант, подробно они представлены в Образовательном стандарте учебного предмета «Физическая культура и здоровье») логически вытекают из содержания учебного материала, отвечают основным положениям концепции компетентностного подхода, дополняют наполнение ключевых образовательных компетенций традиционно признанных в специальном образовании. Они раскрывают необходимость расширять свой практический двигательный опыт, с пользой реализовывать его в условиях организованных и самостоятельных форм двигательной активности, в повседневной жизни.

Аттестация по предмету «Физическая культура и здоровье» организуется на основе общих рекомендаций по оценке результатов учебной деятельности учащихся младших классов вспомогательной школы. Она позволяет педагогу судить об эффективности своей работы и, учитывая особенности детей, вносить те или иные изменения в организацию и методику урока. Аттестация мотивирует младших школьников к занятиям физической культурой, служит показателем индивидуального уровня физкультурной образованности, на основании которого осуществляется построение дальнейшей работы с ним. При всей комплексности

критериев, необходимо поощрять прилежание и трудолюбие учащегося, желание правильно выполнять физические упражнения. Школьникам постоянно следует указывать на их успехи и настраивать на достижение более высоких результатов.

В силу объективных причин, вызванных психофизическим состоянием учащихся младших классов с интеллектуальной недостаточностью, в программе отсутствуют нормативы оценки уровня их физической подготовленности. Сама оценка физической подготовленности может осуществляться на основе выполнения контрольных испытаний, рекомендованных для массовой школы с использованием приемов положительной стимуляции. Результаты, полученные в ходе тестирования в начале и в конце учебного года, рассматриваются учителем для определения эффективности применяемых педагогических воздействий и корректировки образовательного маршрута каждого школьника. Значимой является положительная динамика результатов тестирования или отдельных тестов, свидетельствующая о позитивных адаптационных изменениях в организме учеников.

Эффективное применение педагогом-специалистом в образовательном процессе средств АФК должно быть логически осмысленным и опираться на обобщающий педагогический аспект, при котором определяется не только возможный положительный результат, но и учитываются трудности (в большей степени психологические), возникающие у обучающегося в процессе учебной деятельности. Их преодоление возможно только при организации благоприятной образовательной среды, учитывающей особенности физического и интеллектуального развития, поведение и характер, состояние двигательных функций занимающихся. Совместная деятельность педагогического коллектива учреждения образования и родителей (лиц их замещающих) должна быть направлена на общее развитие ребенка, стимулирование его познавательной деятельности, формирование двигательного и практического опыта, обеспечивающего жизнеспособность и способствующего активной межличностной коммуникации.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I КЛАСС (68)

ЗНАНИЯ (2)

Основы безопасности занятий. Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке на уроке и при самостоятельных занятиях.

Одежда и обувь для занятий. Подготовка одежды и обуви для занятий физической культурой, переодевание.

Спортивный инвентарь и оборудование. Представление о спортивном инвентаре, оборудовании и основных видах движений.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (46)

Элементы гимнастики и акробатики (14)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Выполнение распоряжений: «Построились!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» Построение в шеренгу по ориентирам; построение в колонну по 1-му по ориентирам; повороты на месте по ориентирам.

Прикладной уровень. Размыкание на вытянутые в сторону руки в шеренге. Сохранение своего места в шеренге; в колонне.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* ОРУ на месте с основными положениями рук.

Прикладной уровень. ОРУ в движении с основными движениями рук.

Ходьба. *Базовый уровень.* Ходьба на месте. Ходьба обычная за учителем. Ходьба обычная. Ходьба на носках.

Прикладной уровень. Ходьба обычная по коридору 30—40 см. Ходьба змейкой обходя предметы. Ходьба на носках с изменением положения рук (вверх, в стороны, вперед и т. д.).

Лазанье. *Базовый уровень.* Передвижение в упоре стоя на коленях (на четвереньках) по гимнастическим матам. Передвижение в упоре стоя ноги врозь по гимнастической скамейке (руки на скамейке, ноги на полу, скамейка между ног). Произвольное лазанье по гимнастической стенке.

Прикладной уровень. Передвижение в упоре стоя на коленях (на четвереньках) по коридору 20—25 см. Подлезание и подползание под препятствия. Передвижение вперед в упоре стоя справа (слева) поочередно перешагивая через гимнастическую скамейку.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением в упоре стоя на коленях (на четвереньках) по гимнастическим матам. Эстафеты с передвижением в упоре стоя ноги врозь по гимнастической скамейке (руки на скамейке, ноги на полу, скамейка между ног).

Висы и упоры. *Базовый уровень.* Вис стоя на гимнастической стенке; вис стоя на согнутых руках на гимнастической стенке. Упор стоя на коленях (на четвереньках). Упор лежа на бедрах, согнув руки.

Прикладной уровень. Передвижение в висе стоя на согнутых руках влево (вправо) вдоль гимнастической стенки. Упор на левом (правом) колене правую (левую) назад.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением в висе стоя на согнутых руках по гимнастической стенке. Вис на согнутых руках на перекладине.

Элементы акробатики. *Базовый уровень.* Стойка на носках.

Игры с элементами гимнастики и акробатики. «Кто быстрее соберется?», «Кто быстрее станет в строй?», «Построй колонну!», «Делай, как я!», «Кто ушел?», «Кто как ходит?», «По тропинке».

Элементы легкой атлетики (14)

Бег. *Базовый уровень.* Бег за учителем.

Прикладной уровень. Бег по коридору 20—30 см.

Спортивный уровень. Бег 30 м на результат. Челночный бег 4×9 м на результат. Бег 6 минут на результат.

Прыжки. *Базовый уровень.* Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация прыжков птиц, животных.

Прикладной уровень. Прыжки на одной и двух ногах по «классам». Прыжки вверх с доставанием предмета.

Спортивный уровень. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах по ориентирам, по «классам». Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Метания. *Базовый уровень.* Удерживание малого мяча в руке. Перекладывание малого мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками.

Прикладной уровень. Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками на заданную высоту. Ловля малого мяча двумя руками после отскока от пола; от стены.

Спортивный уровень. Эстафеты с передачей малого мяча из рук в руки друг другу в шеренге, колонне, кругу; с подбрасыванием и ловлей малого мяча двумя руками.

Игры с элементами легкой атлетики. «Сорви ленточку», «Принеси мячик», «Кузнечики».

Элементы лыжного спорта (8)

Строевые приемы лыжника. *Базовый уровень.* Переноска лыж. Одевание и снятие лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах произвольным способом.

Передвижение на лыжах. *Базовый уровень.* Ходьба ступающим шагом без палок. Подъем и спуск произвольным способом с пологого склона.

Прикладной уровень. Передвижение на лыжах с произвольной скоростью на доступное для каждого ученика расстояние.

Игры с передвижением на лыжах. «По местам», «Сороконожки».

Элементы спортивных игр (10)

Передвижения. *Базовый уровень.* Бег с остановками.

Качение мяча, удары по мячу и ведение мяча рукой. *Базовый уровень.*

Качение мяча одной рукой; двумя руками. Удар мяча двумя руками в пол с ловлей после отскока.

Прикладной уровень. Качение мяча одной рукой по линии; двумя руками по гимнастической скамейке.

Спортивный уровень. Эстафеты с качением мяча одной и двумя руками.

Броски, ловля и передача мяча. *Базовый уровень.* Держание мяча двумя руками снизу. Перекладывание мяча из рук в руки стоя лицом, боком, спиной друг к другу.

Удары по мячу, остановки и передачи мяча ногой. *Базовый уровень.* Удар ногой по неподвижному мячу произвольным способом с места.

Прикладной уровень. Удар ногой по неподвижному мячу произвольным способом с места на точность попадания мяча.

Игры с элементами спортивных игр. «Мяч по кругу», «Передача мяча с перебежками», «Забей в ворота», «Сильный удар».

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (20)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (2)

Ходьба, бег, прыжки по сигналу. Сгибание и разгибание рук и ног с максимальной скоростью. Повторное пробегание отрезков до 10 м с максимальной скоростью. Передвижение на лыжах до 10 м с максимальной скоростью. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Салки».

Развитие силовых способностей (2)

Удержание набивного мяча (весом до 1 кг) в вытянутых вперед руках; в одной руке вытянутой в сторону. Приседания с различным положением рук. Прыжки на одной и двух ногах на максимальную высоту. Сгибание и разгибание одной руки с сопротивлением другой. Преодоление препятствий (горки гимнастических матов, скамеек накрытых матами) ползком и на четвереньках.

Подбрасывание малого мяча двумя руками (одной рукой) на максимальную высоту; удары по мячу ногой изученными способами с максимальным усилием. Подвижные игры: «Перенеси предмет», «Кто выше прыгнет?».

Развитие гибкости и подвижности в суставах (2)

Из различных и. п. разведение согнутых и прямых рук в стороны с максимальной амплитудой. Из различных и. п. наклоны головы и туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты туловища вправо-влево с максимальной амплитудой. Из различных и. п. сгибание и разгибание стоп и голеней с максимальной амплитудой.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 500 м. Продолжительные подскоки на одной и двух ногах на месте. Передвижение на лыжах до 400 м. Подвижные игры: «Ловля парами», «Простые пятнашки».

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (4)

Построение по ориентирам в шеренгу, колонну в различных местах зала. Ходьба на месте с остановкой по условному зрительному или звуковому сигналу. Ходьба за учителем с изменением скорости и направления. Принятие основных исходных положений рук, копируя движения учителя. Прыжки в высоту во время ходьбы с касанием рукой ориентира. Прыжки на одной и двух ногах на месте, не выходя за ориентир (круг диаметром до 50 см). Качение мяча по коридору до 30 см, сопровождая его рукой. Броски предметов в горизонтальную цель с расстояния 1,5—2 метра. Стойки, ходьба, бег, ОРУ на сокращенной опоре, находящейся на уровне пола. Подвижные игры: «Совушка», «Передай ближнему».

Коррекция нарушений осанки (4)

Ходьба, бег, ОРУ в о. с. с сохранением правильной осанки. ОРУ у стенки (с учетом специфики нарушений). Из и. п. сидя одновременное и поочередное приподнимание носков и пяток ног; круговые движения стопами в одну и другую

стороны. Из и. п. стоя приподнимание на носках и опускание на всю стопу; приподнимание носков ног и опускание на всю стопу.

Коррекция нарушений мелкой моторики (4)

Хлопки в ладоши, круговые движения рук сцепленных в замок, круговые движения кистей рук сжатых в кулак, сжимание пальцев в кулак, разведение пальцев. Вращение предплечьем с удержанием в кисти кегли, брусочка, подушечки. Качение мяча (различный размер) с постоянным сопровождением руки по полу; по гимнастической скамейке. Расслабление и встряхивание рук и кистей.

II КЛАСС (68)

ЗНАНИЯ (2)

Основы безопасности занятий. Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке на уроке и при самостоятельных занятиях.

Одежда и обувь для занятий. Подготовка одежды и обуви для занятий физической культурой, переодевание.

Спортивный инвентарь и оборудование. Представление о спортивном инвентаре, оборудовании и основных видах движений.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (46)

Элементы гимнастики и акробатики (14)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Класс, шагом МАРШ!», «Класс, СТОЙ!». Построение в шеренгу по разметке (линии). Размыкание на вытянутые в сторону руки в шеренге.

Прикладной уровень. Перестроение из шеренги в круг по ориентирам, взявшись за руки. Сохранение своего места в шеренге (в колонне) во время движения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастической палкой.

Прикладной уровень. ОРУ в движении с гимнастической палкой.

Ходьба. *Базовый уровень.* Ходьба по разметке (линии). Ходьба с высоким подниманием бедра.

Прикладной уровень. Ходьба обычная по гимнастической скамейке. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями гимнастической палки.

Лазанье. *Базовый уровень.* Передвижение вперед в упоре стоя справа (слева) поочередно перешагивая через гимнастическую скамейку. Передвижение в упоре стоя на коленях (на четвереньках) по горизонтальной гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении произвольным способом.

Прикладной уровень. Передвижение в упоре стоя на коленях (на четвереньках) по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении произвольным способом с перелезанием на гимнастическую скамейку.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением в упоре стоя на коленях (на четвереньках) по коридору 20—25 см. Эстафеты с лазаньем по гимнастической стенке в горизонтальном направлении произвольным способом.

Висы и упоры. *Базовый уровень.* Вис стоя на перекладине. Вис присев на гимнастической стенке. Вис присев спиной к гимнастической стенке. Упор сидя сзади.

Прикладной уровень. Передвижение в висе присев спиной влево (вправо) вдоль гимнастической стенки; в висе присев влево (вправо) вдоль гимнастической стенки. Упор лежа сзади. Передвижение в упоре лежа сзади согнув ноги.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением в висе присев спиной влево (вправо) вдоль гимнастической стенки; в висе присев влево (вправо) вдоль гимнастической стенки. Вис на согнутых руках на перекладине. Эстафеты с передвижением в упоре лежа сзади согнув ноги.

Элементы акробатики. *Базовый уровень.* Перекаты в сторону положении лежа.

Прикладной уровень. Из положения лежа на спине, руки вверх — два переката в сторону (вправо или влево). Из положения лежа на спине, руки вверх — перекат в сторону (вправо или влево) в положение лежа на животе, руки вверх — упор лежа на бедрах, согнув руки — сед на пятках с наклоном вперед — сед на пятках руки на пояс.

Игры с элементами гимнастики и акробатики. «Класс, смирно!», «Быстро в круг», «Кто внимательнее?», «Слушай команду», «Море волнуется», «Ниточка-иглочка».

Элементы легкой атлетики (14)

Бег. *Базовый уровень.* Бег обычный.

Прикладной уровень. Бег по линии. Бег с ускорением.

Спортивный уровень. Бег 30 м на результат. Челночный бег 4×9 м на результат. Бег 6 минут на результат.

Прыжки. *Базовый уровень.* Прыжки «врозь и вместе» на месте и с продвижением вперед. Прыжки в глубину с мягким приземлением (20—40 см).

Прикладной уровень. Прыжки на одной и двух ногах по линии. Прыжки на одной и двух ногах через линию влево-вправо.

Спортивный уровень. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах по линии; через линию влево-вправо. Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Метания. *Базовый уровень.* Перебрасывание малого мяча из руки в руку. Метание малого мяча в цель произвольным способом. Метание набивного мяча (0,3—0,5 кг) вперед двумя руками снизу из и. п. стоя ноги врозь.

Прикладной уровень. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой после отскока от пола; от стены. Метание набивного мяча (0,3—0,5 кг) двумя руками снизу из исходного положения стоя ноги врозь в цель.

Спортивный уровень. Эстафеты с подбрасыванием и ловлей малого мяча одной рукой. Метание набивного мяча (0,3—0,5 кг) двумя руками снизу из исходного положения стоя ноги врозь на результат.

Игры с элементами легкой атлетики. «Команда быстроногих», «Караси и щука», «Кто обгонит?»

Элементы лыжного спорта (8)

Строевые приемы лыжника. *Базовый уровень.* Выполнение распоряжений: «Положите лыжи!», «Возьмите лыжи!», «Оденьте лыжи!», «Снимите лыжи!»

Передвижение на лыжах. *Базовый уровень.* Передвижение приставными шагами влево (вправо). Ходьба ступающим шагом без палок; с палками. Подъем и спуск произвольным способом с пологого склона.

Прикладной уровень. Передвижение на лыжах с произвольной скоростью на доступное для каждого ученика расстояние.

Спортивный уровень. Передвижение на лыжах 300 м на время.

Игры с передвижением на лыжах. «За мной», «По следу».

Элементы спортивных игр (10)

Передвижения. *Базовый уровень.* Бег с прыжками.

Качение мяча, удары по мячу и ведение мяча рукой. *Базовый уровень.* Последовательные удары мяча в пол одной рукой на месте.

Прикладной уровень. Последовательные удары мяча в пол одной рукой на месте с изменением высоты отскока. Последовательные удары мяча в пол одной рукой в ходьбе.

Спортивный уровень. Эстафеты с последовательными ударами мяча в пол одной рукой.

Броски, ловля и передача мяча. Базовый уровень. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу на месте. Бросок мяча двумя руками снизу-вверх; вверх-вперед.

Прикладной уровень. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу после отскока от пола; после хлопка в ладоши.

Спортивный уровень. Эстафеты с передачей мяча из рук в руки; с перебрасыванием мяча двумя руками снизу на месте.

Удары по мячу, остановки и передачи мяча ногой. Базовый уровень. Удар ногой по неподвижному мячу произвольным способом с шага; с 2—3 шагов. Остановка мяча подошвой.

Прикладной уровень. Удар ногой по неподвижному мячу произвольным способом на точность попадания мяча с шага; с 2—3 шагов.

Спортивный уровень. Эстафеты с ударом ногой по неподвижному мячу произвольным способом на точность попадания мяча с шага; с 2—3 шагов.

Игры с элементами спортивных игр. «Прокати мяч», «Подбрось-поймай», «Рывок за мячом», «Точный удар», «Кто самый меткий?»

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (20)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (2)

Ходьба, бег, прыжки с остановкой или со сменой скорости движения по сигналу.

Махи руками с хлопками в ладоши впереди и сзади туловища, внизу и над головой с максимальной скоростью. Махи ногами вперед-назад, в стороны с максимальной скоростью. Повторное пробегание отрезков до 20 м с максимальной скоростью. Передвижение на лыжах до 15 м с максимальной скоростью. Подвижные игры: «У медведя во бору», «К своим флажкам».

Развитие силовых способностей (2)

Движения рук с набивным мячом (весом до 1 кг). Приседания с набивным мячом (весом до 1 кг); с гантелями (весом до 1 кг). Прыжки на одной и двух ногах на максимальную высоту с набивным мячом (весом до 1 кг). Отведение и приведение одной руки с сопротивлением другой. Продолжительное лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке; висы и лазанья по гимнастической стенке изученным способом. Повторное и повторно-серийное выполнение ранее изученных двигательных действий с максимальным усилием. Подвижные игры: «Сильный бросок», «Чей отскок дальше?», «Кто сильнее?».

Развитие гибкости и подвижности в суставах (2)

Из различных и. п. одновременные и последовательные маховые движения рук с максимальной амплитудой. Из различных и. п. пружинящие наклоны вперед с максимальной амплитудой и задержкой конечного положения; попеременные наклоны к ноге, касаясь стоп и пола. Махи ногами вперед-назад с максимальной амплитудой движений.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 600 м. Продолжительные прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Передвижение на лыжах до 500 м. Подвижные игры: «Салки со скакалкой», «Поезд», «Голова и хвост».

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (4)

Построение по разметке (линии) в шеренгу в различных местах зала. Построение в шеренгу, колонну по ориентирам, расположенным на различном расстоянии друг от друга. Ходьба обычная с остановкой по условному зрительному или звуковому сигналу. Ходьба до различных ориентиров. Бег за учителем с изменением скорости и направления. Принятие основных и промежуточных исходных положений рук, копируя движения учителя. Прыжки в высоту во время ходьбы и бега с касанием рукой ориентира. Прыжки на одной и двух ногах на месте, не выходя за ориентир (круг диаметром до 40 см). Качение мяча по линии разметки, сопровождая его рукой. Качение мяча рукой (в одно

касание) по полу с попаданием в кегли с расстояния до 5-ти метров. Броски предметов в горизонтальную цель с расстояния до 3-х метров. Подбрасывание мяча на определенную ориентиром высоту. Стойки, ходьба, бег, ОРУ на сокращенной опоре, находящейся на уровне пола с открытыми и закрытыми глазами. Подвижные игры: «Точно в цель», «Канатоходец», «Горячая картошка».

Коррекция нарушений осанки (4)

Ходьба с предметом на голове (мешочек с песком). В и. п. стоя на коленях (на четвереньках) наклоны, повороты головы, круговые движения головой (с учетом специфики нарушений). В и. п. лежа на животе, лежа на спине движения руками и ногами; наклоны туловища (с учетом специфики нарушений). Из и. п. сидя приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев; разведение колен при установке стоп на наружный край с максимальным сжатием пальцев. Из и. п. стоя приподнимание на носках с упором на наружный край стопы; поочередное поднятие пальцев левой и правой ног.

Коррекция нарушений мелкой моторики (4)

Из различных и. п. противопоставление ладони одной руки и кулака другой, ладони и ребра ладони, ладони и пальцев, ладони и тыльной стороны кисти и т. д. Круговые движения кистью с удержанием в ней предмета (мяча для большого тенниса, флажка, деревянного брусочка, кегли и т. д.). Расслабление и встряхивание рук и кистей.

III КЛАСС (70)

ЗНАНИЯ (2)

Основы безопасности занятий. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Одежда и обувь для занятий. Подготовка одежды и обуви для занятий физической культурой, переодевание.

Спортивный инвентарь и оборудование. Название спортивного инвентаря, оборудования и снарядов. Название основных видов двигательных действий.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (50)

Элементы гимнастики и акробатики (14)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Выполнение команд: «Направо-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!» Повороты на месте переступанием. Построение в колонну по 1-му по разметке. Построение в круг по разметке (линии).

Прикладной уровень. Перестроение из колонны в круг в движении по разметке. Размыкание на вытянутые вперед руки в колонне. Равнение в колонне во время движения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* ОРУ на месте с флажками.

Прикладной уровень. Общеразвивающие упражнения в движении с флажками.

Ходьба. *Базовый уровень.* Ходьба в полуприседе; ходьба на внешней стороне стопы.

Прикладной уровень. Ходьба с высоким подниманием бедра по гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями флажков.

Лазанье. *Базовый уровень.* Передвижение в упоре стоя на коленях (на четвереньках) по наклонной (угол 5—10°) гимнастической скамейке. Передвижение по горизонтальной гимнастической скамейке подтягиванием в положении лежа на животе. Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками.

Прикладной уровень. Передвижение по горизонтальной гимнастической скамейке подтягиванием в положении лежа на животе с перелезанием на

гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с перелезанием на наклонную (10—20°) гимнастическую скамейку.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением по горизонтальной гимнастической скамейке подтягиванием в положении лежа на животе. Эстафеты с лазаньем по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками на скорость.

Висы и упоры. *Базовый уровень.* Вис стоя на согнутых руках на перекладине; вис лицом (спиной) к гимнастической стенке. Упор присев.

Прикладной уровень. Передвижение в висе стоя на согнутых руках вдоль перекладины; в висе присев вдоль перекладины. Упор присев на правой (левой), левую (правую) назад на носок. Передвижение в упоре присев.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением в висе лежа вдоль перекладины, поочередно переставляя руки. Вис на согнутых руках на перекладине. Эстафеты с передвижением в упоре присев.

Элементы акробатики. *Базовый уровень.* Перекаты влево (вправо) из седа на пятках с наклоном.

Прикладной уровень. Из положения седа на пятках, руки на пояс — наклон вперед, руки вверх — перекат вправо (влево) в положение седа на пятках с наклоном — упор стоя на коленях — упор присев — о. с.

Спортивный уровень. Акробатическая комбинация из 2—3-х изученных элементов.

Игры с элементами гимнастики и акробатики. «Найди свой цвет», «Что изменилось?», «Карлики и великаны», «Летает — не летает».

Элементы легкой атлетики (14)

Бег. *Базовый уровень.* Бег с высоким подниманием бедра. Бег 30 м.

Прикладной уровень. Бег с изменением направления.

Спортивный уровень. Челночный бег 4×9 м на результат. Бег 6 минут на результат.

Прыжки. Базовый уровень. Прыжки «по кочкам». Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Прикладной уровень. Прыжки на месте толчком двух ног с поворотом на 90°, 180°. Прыжки на двух ногах через линию вправо-влево с продвижением вперед; с продвижением спиной вперед.

Спортивный уровень. Эстафеты с прыжками на двух ногах через линию вправо-влево с продвижением вперед.

Метания. Базовый уровень. Метание малого мяча одной рукой с места в цель, способом из-за головы через плечо, стоя лицом к направлению метания. Метание набивного мяча (0,3—0,5 кг) вперед двумя руками из-за головы из исходного положения сидя (стоя) ноги врозь.

Прикладной уровень. Метание малого мяча одной рукой с места в цель из различных исходных положений. Метание набивного мяча (0,3—0,5 кг) вперед двумя руками из-за головы из исходного положения сидя (стоя) ноги врозь в сектор 45°; через препятствие 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Эстафеты с метанием малого мяча одной рукой с места в цель; с метанием набивного мяча (0,3—0,5 кг) вперед двумя руками из-за головы. Метание набивного мяча (0,3—0,5 кг) вперед двумя руками из-за головы из исходного положения сидя (стоя) ноги врозь на результат.

Игры с элементами легкой атлетики. «Эстафета зверей», «Удочка», «Волк во рву».

Элементы лыжного спорта (8)

Строевые приемы лыжника. Базовый уровень. Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». «Лыжи снять!» Высокая стойка лыжника.

Передвижение на лыжах. Базовый уровень. Ходьба ступающим шагом с палками. Скользящий шаг без палок. Спуск в высокой стойке с пологих склонов. Подъем ступающим шагом.

Прикладной уровень. Применение изученных способов передвижения в сочетании на дистанции до 400 м.

Спортивный уровень. Передвижение на лыжах 400 м на время.

Игры с передвижением на лыжах. «Накат», «Через ворота», «Спуск в паре».

Элементы спортивных игр (14)

Передвижения. *Базовый уровень.* Бег с поворотами вокруг своей оси.

Качение мяча, удары по мячу и ведение мяча рукой. *Базовый уровень.* Поочередные удары мяча в пол правой и левой руками на месте.

Прикладной уровень. Поочередные удары мяча в пол правой и левой руками с изменением высоты отскока. Поочередные удары мяча в пол правой и левой руками в ходьбе.

Спортивный уровень. Эстафеты с поочередными ударами мяча в пол правой и левой руками.

Броски, ловля и передача мяча. *Базовый уровень.* Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу в движении. Бросок мяча двумя руками снизу на расстояние до 2—3-х метров; в высоту на 1,5—2 метра.

Прикладной уровень. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу после отскока от пола в движении; после хлопка в ладоши в движении.

Спортивный уровень. Эстафеты подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу в движении.

Удары по мячу, остановки и передачи мяча ногой. *Базовый уровень.* Удар ногой по неподвижному мячу произвольным способом с разбега. Остановка мяча подошвой.

Прикладной уровень. Удар ногой по неподвижному мячу произвольным способом с разбега на точность попадания мяча. Остановка мяча подошвой, катящегося с различной скоростью.

Спортивный уровень. Эстафеты с ударом ногой по неподвижному мячу произвольным способом с разбега на точность попадания мяча.

Ведение мяча ногой и обводки. *Базовый уровень.* Ведение мяча произвольным способом шагом.

Прикладной уровень. Ведение мяча произвольным способом шагом с изменением направления.

Игры с элементами спортивных игр. «Мяч в стенку», «Мяч водящему», «Передал садись», «Точная передача», «Метко в цель».

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (18)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (2)

Ходьба, бег, прыжки со сменой направления движения по сигналу. Вращения руками и ногами по заданной амплитуде с максимальной скоростью. Повторное пробегание отрезков до 30 м с максимальной скоростью. Передвижение на лыжах до 20 м с максимальной скоростью. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Перемена мест».

Развитие силовых способностей (2)

Круговые движения набивным мячом (весом до 1 кг). Приседания, скользя спиной по стене. Прыжки на одной и двух ногах на максимальную высоту с гантелями (весом до 1 кг). Круговые движения одной рукой с сопротивлением другой. Продолжительное лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке; висы и лазанья по гимнастической стенке изученным способом. Повторное и повторно-серийное выполнение ранее изученных двигательных действий с максимальным усилием. Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Силачи».

Развитие гибкости и подвижности в суставах (2)

Из различных и. п. круговые движения руками с максимальной амплитудой. Пружинящие приседания в выпаде вперед, в сторону с максимальной амплитудой. Из различных и. п. круги гимнастической палкой влево и вправо с максимальной амплитудой. Из различных и. п., удерживая гимнастическую палку в прямых и согнутых руках, пружинящие повороты туловища влево и вправо с максимальной амплитудой; пружинящие наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево с максимальной амплитудой.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 800 м. Продолжительные прыжки на одной и двух ногах через линию вправо-влево с продвижением вперед. Передвижение на лыжах до 500 м. Подвижные игры: «Белые медведи», «Невод», «Наседка и коршун».

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (4)

Построение по ориентирам (по разметке) в шеренгу, колонну, лицом, боком, спиной к учителю. Разновидности ходьбы с остановкой по условному зрительному или звуковому сигналу. Ходьба до различных ориентиров с закрытыми глазами. Бег по ориентирам с изменением скорости и направления. Принятие основных и промежуточных исходных положений рук по команде учителя. Прыжки в высоту во время ходьбы с касанием конкретной рукой ориентиров указанного цвета. Прыжки на одной и двух ногах с приземлением в ориентиры (круг диаметром до 40 см), расположенные на различном расстоянии. Качение мяча по гимнастической скамейке, сопровождая его рукой. Качение мяча рукой (в одно касание) по коридору до 40 см. Броски предметов в вертикальную цель с расстояния до 3-х метров. Подбрасывание мяча на определенную ориентиром высоту с открытыми и закрытыми глазами. Стойки, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на достаточной опоре (ширина не менее 30 см), поднятой над уровнем пола. Подвижные игры: «Лиса и куры», «Охотник и зайцы», «Между двух огней».

Коррекция нарушений осанки (2)

В и. п. стоя на коленях (на четвереньках) движения руками и ногами, повороты туловища с движением рук (с учетом специфики нарушений). В и. п. лежа на боку движения руками и ногами, наклоны туловища (с учетом специфики нарушений). Из различных и. п. движения гимнастической палкой, наклоны и повороты туловища (с учетом специфики нарушений). Из и. п. сидя подгребание пальцами матерчатого коврика; максимальное разведение и сведение пяток, не

отрывая носков от пола. Из и. п. стоя перекаты с пяток на носки и обратно; смещение центра тяжести на наружные края стоп; приседания и повороты туловища при фиксированных, прижатых к полу стопах. Ходьба по массажному коврику (ворсу, гальке, гравиию).

Коррекция нарушений мелкой моторики (4)

Имитация мытья рук, стряхивания воды, вытирания рук, мешения теста. Имитация рубления ладонями, взмаха крыльев птицы, открывания и закрывания ворот, разведения моста, поднимания шлагбаума. Надавливание всей кистью или поочередно каждым пальцем на резиновый, набивной мяч. Удержание и переноска на ладони предметов (брусочка, подушечки, малого мяча, кегли и т. п.). Расслабление и встряхивание рук и кистей.

IV КЛАСС (70)

ЗНАНИЯ (2)

Основы безопасности занятий. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Одежда и обувь для занятий. Подготовка одежды и обуви в соответствии с характером, местом проведения занятий и погодными условиями.

Спортивный инвентарь и оборудование. Название спортивного инвентаря, оборудования и снарядов. Название основных видов двигательных действий.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (52)

Элементы гимнастики и акробатики (14)

Строевые упражнения. Базовый уровень. Выполнение команды: «Налево (направо) в обход шагом МАРШ!» Расчет на 1-й и 2-й. Выполнение команды: «На первый и второй РАСЧИТАЙСЬ!» Перестроение из 1-й шеренги во 2-ю по распоряжению. Размыкание на вытянутые вперед руки в колонне.

Прикладной уровень. Выполнение команды: «По три РАСЧИТАЙСЬ!» Расчет по 3. Перестроение из 1-й шеренги в 3-ю уступом. Равнение в шеренге во время движения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Базовый уровень. ОРУ на месте с малым обручем.

Прикладной уровень. ОРУ в движении с малым обручем.

Ходьба. Базовый уровень. Ходьба выпадами; ходьба приставными шагами правым (левым) боком;

Прикладной уровень. Ходьба приставными шагами правым (левым) боком по гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями обруча.

Лазанье. Базовый уровень. Передвижение по наклонной (10—20°) гимнастической скамейке подтягиванием в положении лежа на животе. Передвижение в упоре присев по горизонтальной гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении произвольным способом.

Прикладной уровень. Передвижение по наклонной (10—20°) гимнастической скамейке подтягиванием в положении лежа на животе с перелезанием на гимнастическую стенку. Передвижение в упоре присев по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на 2-ю скамейку; на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении произвольным способом с перелезанием на наклонную (10—20°) гимнастическую скамейку.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением по наклонной (10—20°) гимнастической скамейке подтягиванием в положении лежа на животе. Эстафеты с лазаньем по гимнастической стенке в вертикальном направлении произвольным

способом. Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении произвольным способом на скорость.

Висы и упоры. Базовый уровень. Вис на перекладине; вис согнув ноги на гимнастической стенке; вис на согнутых руках на гимнастической стенке. Упор лежа.

Прикладной уровень. Передвижение в висе лицом (спиной) вдоль гимнастической стенки, поочередно переставляя руки; в висе вдоль перекладины влево (вправо), поочередно переставляя руки. Упор лежа на бедрах. Передвижение в упоре лежа на бедрах.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением в висе вдоль перекладины влево (вправо), поочередно переставляя руки. Вис на согнутых руках на перекладине. Эстафеты с передвижением в упоре лежа на бедрах.

Элементы акробатики. Базовый уровень. Равновесие согнув ногу. Круговой перекат.

Прикладной уровень. Из седа ноги врозь, захват под голень — круговой перекат вправо (влево) — упор сидя сзади — поворот кругом в упор лежа — упор присев — встать. Из о. с., шагом правой (левой) равновесие согнув ногу, руки в стороны — приставляя ногу, упор присев — упор лежа — поворотом кругом упор сидя сзади — сед ноги врозь, руки в стороны — круговой перекат.

Спортивный уровень. Акробатическая комбинация до 3-х изученных элементов.

Игры с элементами гимнастики и акробатики. «У ребят порядок строгий», «День и ночь», «Веревочка», «Кто тише пройдет?», «Свисток — поворот».

Элементы легкой атлетики (16)

Бег. Базовый уровень. Бег сгибая голени назад. Челночный бег 4×9 м.

Прикладной уровень. Бег с изменением скорости. Бег с огибанием препятствий.

Спортивный уровень. Бег 6 минут на результат.

Прыжки. Базовый уровень. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в шаге.

Прикладной уровень. Прыжки на одной и двух ногах через набивные мячи. Прыжки через скакалку произвольным способом.

Спортивный уровень. Эстафеты с прыжками с ноги на ногу; с прыжками в шаге. Эстафеты с прыжками через скакалку произвольным способом.

Метания. *Базовый уровень.* Метание малого мяча одной рукой с места на дальность, способом из-за головы через плечо, стоя лицом к направлению метания. Метание набивного мяча (0,5—1 кг) вперед двумя руками из-за головы с шага.

Прикладной уровень. Метание малого мяча одной рукой с места на дальность, способом из-за головы через плечо, стоя лицом к направлению метания в коридор шириной 10 м. Метание набивного мяча (0,5—1 кг) вперед двумя руками из-за головы с шага в сектор 45°; через препятствие 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Эстафеты с метанием малого мяча одной рукой с места; с метанием набивного мяча (0,5—1 кг) вперед двумя руками с шага. Метание набивного мяча (0,5—1 кг) вперед двумя руками из-за головы с шага на результат.

Игры с элементами легкой атлетики. «Кто дальше прыгнет?», «Сделай меньше прыжков», «Попади в мяч».

Элементы лыжного спорта (8)

Строевые приемы лыжника. *Базовый уровень.* Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте на 90°. Выполнение команд: «Переступанием направо (налево) — МАРШ!» Высокая стойка лыжника.

Передвижение на лыжах. *Базовый уровень.* Скользящий шаг без палок; с палками. Спуск в высокой стойке с пологих склонов. Подъем ступающим шагом.

Прикладной уровень. Применение изученных способов передвижения в сочетании на дистанции до 500 м.

Спортивный уровень. Передвижение на лыжах 500 м на время.

Игры с передвижением на лыжах. «Веер», «Спуск шеренгами», «Пятнашки на лыжах».

Элементы спортивных игр (14)

Передвижения. *Базовый уровень.* Бег скрестным шагом; приставным шагом. Бег с изменением ритма.

Качение мяча, удары по мячу и ведение мяча рукой. *Базовый уровень.* Ведение мяча одной рукой на месте.

Прикладной уровень. Ведение мяча одной рукой на месте с изменением высоты отскока.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча одной рукой.

Броски, ловля и передача мяча. *Базовый уровень.* Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча двумя руками снизу на расстояние 3-х и более метров и высоту 2,5—3 метра.

Прикладной уровень. Бросок мяча двумя руками снизу в вертикальную и горизонтальную цель на высоте 1,5—2 метров. Броски и ловля мяча 2-мя руками в парах (на расстоянии 2—3 м).

Спортивный уровень. Эстафеты с бросками мяча двумя руками снизу в вертикальную и горизонтальную цель на высоте 1,5—2 метров; через ориентир на высоте 1,5—2 м.

Удары по мячу, остановки и передачи мяча ногой. *Базовый уровень.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места; с шага; с 2—3 шагов. Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Прикладной уровень. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места на точность попадания мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы, катящегося с различной скоростью.

Спортивный уровень. Эстафеты с ударом внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места на точность попадания мяча.

Ведение мяча ногой и обводки. *Базовый уровень.* Ведение мяча произвольным способом в беге.

Прикладной уровень. Ведение мяча произвольным способом в беге с изменением направления.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча произвольным способом; произвольным способом с изменением направления движения.

Игры с элементами спортивных игр. «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Встречные передачи», «Мяч в кругу», «Мяч капитану», «Пионербол» по упрощенным правилам.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (16)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (2)

Ходьба, бег, прыжки с ускорением; с максимальной частотой движений. Махи руками в сочетании с наклонами, сгибанием, разгибанием, поворотами туловища с максимальной скоростью. Повторное пробегание отрезков до 40 м с максимальной скоростью. Передвижение на лыжах до 30 м с максимальной скоростью. Подвижные игры: «Космонавты», «Пустое место», «Зайцы в огороде».

Развитие силовых способностей (2)

Из различных и. п. наклоны туловища вперед, назад в стороны с удержанием руками набивного мяча (весом до 1 кг). Приседания, скользя спиной по стене с различным положением набивного мяча (весом до 1 кг); гантелей (весом до 1 кг). Прыжки на одной и двух ногах на максимальную высоту с сопротивлением партнера. Из различных и. п. сгибания и разгибания ног с сопротивлением партнера; резинового жгута. Продолжительное лазание по наклонной гимнастической скамейке; висы и лазания по гимнастической стенке изученным способом. Повторное и повторно-серийное выполнение ранее изученных двигательных действий с максимальным усилием. Подвижные игры: «Удочка», «Втяни в круг», «Вытолкни из круга».

Развитие гибкости и подвижности в суставах (2)

Из различных и. п. махи и круги флажками вперед, назад, вправо, влево с максимальной амплитудой. Из различных и. п. движения, махи, круги флажками в сочетании с поворотами и наклонами туловища, махами и выпадами ногами с

максимальной амплитудой. Круговые движения туловищем с максимальной амплитудой. В полуприседе, опираясь ладонями о колени, круговые движения коленями вправо-влево с максимальной амплитудой.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 900 м. Передвижение прыжками на одной и двух ногах по ориентирам. Передвижение на лыжах до 700 м. Подвижные игры: «Парные пятнашки», «Гонка с выбыванием», «Сороконожка», «Цепочка».

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (4)

Построение по ориентирам (по разметке) в круг, полукруг, лицом, боком, спиной к учителю. Разновидности бега с остановкой (изменением направления) по условному зрительному или звуковому сигналу. Бег по ориентирам с изменением направления в зависимости от формы и цвета ориентира. Принятие изученных исходных положений без предметов по команде учителя с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в высоту во время ходьбы с касанием конкретной рукой ориентиров указанного цвета (размера, формы). Прыжки на одной и двух ногах с приземлением в ориентиры (круг диаметром до 30 см), расположенные на различном расстоянии. Качение мяча по наклонной гимнастической скамейке (в гору), сопровождая его рукой. Качение мяча рукой (в одно касание) по коридору до 20 см. Броски предметов в горизонтальную (вертикальную) цель с расстояния до 5-ти метров. Удар мяча в пол с отскоком на различную высоту (до колен, до пояса, до плеч). Стойки, ходьба, общеразвивающие упражнения на достаточной опоре (ширина не менее 30 см), поднятой над уровнем пола с открытыми и закрытыми глазами. Подвижные игры: «Борьба на линии», «Охотники и утки», «Меткий стрелок».

Коррекция нарушений осанки (2)

Висы на гимнастической стенке; различные движения в висе стоя на гимнастической стенке (с учетом специфики нарушений). В и. п. лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку движения руками и ногами, наклоны туловища (с

учетом специфики нарушений). Из различных и. п. движения флажками, наклоны и повороты туловища (с учетом специфики нарушений). Из и. п. сидя прокатывание стопой мяча (гимнастической палки) от носка до пятки и обратно; захватывание обеими стопами снаряда (мяча, подушечки, кегли) и поднятие его с пола. Из и. п. стоя стопы поперек гимнастической палки (каната) полуприсед и присед, с различными положениями рук; качение гимнастической палки вперед-назад поочередно каждой стопой. Ходьба по двусторонней наклонной плоскости, по ребристой поверхности.

Коррекция нарушений мелкой моторики (2)

Имитация пальцами клюва птицы, вилки, очков, распускающегося цветка, когтей кошки, движения ножниц, ходьбы человека, передвижения на лыжах и пр. Перекатывание малого мяча из руки в руку по полу; по гимнастической скамейке. Перекладывание, перебрасывание мелких предметов из руки в руки. Расслабление и встряхивание рук и кистей.

V КЛАСС (70)

ЗНАНИЯ (2)

Основы безопасности занятий. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Одежда и обувь для занятий. Подготовка одежды и обуви в соответствии с характером, местом проведения занятий и погодными условиями.

Спортивный инвентарь и оборудование. Название спортивного инвентаря, оборудования и снарядов. Название основных видов двигательных действий.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Самоконтроль.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (54)

Элементы гимнастики и акробатики (14)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Выполнение команды: «По порядку РАСЧИТАЙСЬ!» Расчет по порядку. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 2 поворотом налево в движении. Выполнение команд: «Налево в колонуу по 2 МАРШ!», «Направляющий НА МЕСТЕ!», «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом МАРШ!»

Прикладной уровень. Размыкание на вытянутые руки в движении. Сохранение своего места в разомкнутом строю в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* ОРУ на месте с мячом.

Прикладной уровень. ОРУ в движении с мячом.

Ходьба. *Базовый уровень.* Ходьба в присяди, ходьба скрестным шагом вправо и влево.

Прикладной уровень. Ходьба в полуприсяди по гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями мяча.

Лазанье. *Базовый уровень.* Передвижение в упоре присев по наклонной (угол 5—10°) гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами.

Прикладной уровень. Передвижение в упоре присев по наклонной (угол 5—10°) гимнастической скамейке с перелезанием на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами с перелезанием на наклонную (10—20°) гимнастическую скамейку. Преодоление элементарной полосы препятствий.

Спортивный уровень. Эстафеты с лазаньем по гимнастической стенке в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении одноименным и

разноименным способами на скорость. Преодоление элементарной полосы препятствий на скорость.

Висы и упоры. *Базовый уровень.* Вис согнув ноги на перекладине; вис на согнутых руках на перекладине. Упор лежа на гимнастической скамейке; на полу.

Прикладной уровень. Передвижение в висе согнув ноги вдоль перекладины влево (вправо), поочередно переставляя руки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке. Передвижение в упоре лежа влево (вправо) вдоль гимнастической скамейки.

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением в висе согнув ноги вдоль перекладины влево (вправо), поочередно переставляя руки. Эстафеты с передвижением в упоре лежа влево (вправо) вдоль гимнастической скамейки.

Элементы акробатики. *Базовый уровень.* Группировка в упоре присев. Группировка лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине.

Прикладной уровень. Из о. с., лицом к основному направлению — присед в группировке — перекатом назад лечь, руки вверх — группировка лежа на спине — 2—3 переката в группировке — встать руки в стороны

Спортивный уровень. Акробатическая комбинация до 3-х изученных элементов.

Игры с элементами гимнастики и акробатики. «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Точный поворот», «Земля, вода, воздух», «Колечко».

Элементы легкой атлетики (16)

Бег. *Базовый уровень.* Бег со взмахом прямых ног. Бег 6 минут.

Прикладной уровень. Бег из различных исходных положений.

Спортивный уровень. Кроссовый бег до 500 м на результат.

Прыжки. *Базовый уровень.* Прыжок в длину произвольным способом с короткого разбега (3—5 шагов). Прыжок в высоту произвольным способом с места через резинку 20—30 см.

Прикладной уровень. Запрыгивание на препятствия высотой 30—50 см, спрыгивание с препятствий с мягким приземлением. Прыжки через скакалку на обеих ногах; на одной ноге; поочередно меняя ноги.

Спортивный уровень. Прыжок в длину произвольным способом с короткого разбега на результат.

Метания. *Базовый уровень.* Метание малого мяча одной рукой на дальность с места, стоя боком к направлению метания. Метание набивного мяча (0,5—1 кг) двумя руками от груди из исходного положения сидя (стоя) ноги врозь.

Прикладной уровень. Метание малого мяча одной рукой на дальность с места, стоя боком к направлению метания в коридор шириной 10 м. Метание набивного мяча (0,5—1 кг) двумя руками от груди из исходного положения сидя (стоя) ноги врозь в сектор 45°; через препятствие 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Эстафеты с метанием малого мяча одной рукой на дальность с места; с метанием набивного мяча двумя руками от груди. Метание набивного мяча двумя руками от груди из исходного положения сидя (стоя) ноги врозь на результат.

Игры с элементами легкой атлетики. «Вызов номеров», «Кенгуру», «Хитрая лиса», «Кто дальше бросит?»

Элементы лыжного спорта (8)

Строевые приемы лыжника. *Базовый уровень.* Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте на 180°. Выполнение команды: «Переступанием кругом — МАРШ!» Средняя (основная) стойка лыжника.

Передвижение на лыжах. *Базовый уровень.* Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение падением.

Прикладной уровень. Применение изученных способов передвижения в сочетании на дистанции до 600 м.

Спортивный уровень. Передвижение на лыжах 600 м на время.

Игры с передвижением на лыжах. «Лесенка», «Лыжный слалом», «Быстрый лыжник».

Элементы спортивных игр (16)

Передвижения. *Базовый уровень.* Сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами.

Качение мяча, удары по мячу и ведение мяча рукой. Базовый уровень.

Ведение мяча одной рукой на месте; в движении.

Прикладной уровень. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении с изменением высоты отскока.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча одной рукой в движении.

Броски, ловля и передача мяча. Базовый уровень. Передача мяча двумя руками от груди в движении; ловля мяча в движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Прикладной уровень. Бросок мяча двумя руками от груди с места в вертикальную и горизонтальную цель на высоте 2—2,5 метров. Броски и ловля мяча 2-мя руками в парах (на расстоянии 3—5 м); через ориентир на высоте 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Эстафеты с бросками мяча двумя руками от груди с места в вертикальную и горизонтальную цель на высоте 2—2,5 метров.

Удары по мячу, остановки и передачи мяча ногой. Базовый уровень. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Прикладной уровень. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу на точность попадания мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы, катящегося с различной скоростью и с различных направлений.

Спортивный уровень. Эстафеты с ударом внутренней стороной стопы по катящемуся мячу на точность попадания мяча. Эстафеты с остановкой мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча ногой и обводки. Базовый уровень. Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Прикладной уровень. Ведение мяча внутренней стороной стопы с изменением направления движения; с последующим ударом по воротам.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча внутренней стороной стопы с изменением направления движения; с последующим ударом по воротам.

Игры с элементами спортивных игр. «Пятнашки с ведением», «Быстро и точно», «Мяч в кольцо». «Мяч на полу», «В одно касание», «Футбольные салки», «Пионербол» по упрощенным правилам.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (14)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (2)

Ходьба, бег, прыжки с ускорением; с максимальной скоростью по сигналу из различных исходных положений. Махи руками в сочетании с приседанием, выпадами, выпрыгиванием с максимальной скоростью. Повторное пробегание отрезков до 50 м с максимальной скоростью. Передвижение на лыжах до 50 м с максимальной скоростью. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «День и ночь».

Развитие силовых способностей (2)

Из различных и. п. повороты туловища, выпады вперед, в стороны с удержанием руками набивного мяча (весом до 1 кг). Приседания с сопротивлением партнера. Прыжки на одной и двух ногах на максимальную высоту после спрыгивания с гимнастической скамейки. Из различных и.п. отведения и приведения ног с сопротивлением партнера; резинового жгута. Продолжительное лазанье по наклонной гимнастической скамейке; висы и лазанья по гимнастической стенке изученным способом. Повторное и повторно-серийное выполнение ранее изученных двигательных действий с максимальным усилием.

Подвижные игры: «Борьба в квадратах», «Перетягивание каната».

Развитие гибкости и подвижности в суставах (2)

Выкруты прямых рук с гимнастической палкой назад и вперед с постепенным уменьшением ширины хвата. Из различных и. п. повороты обруча с максимальной амплитудой; движения обручем в сочетании с поворотами и наклонами туловища, приседаниями и выпадами с максимальной амплитудой.

В полуприседе, опираясь ладонями о колени, круговые разнонаправленные движения коленями внутрь-наружу с максимальной амплитудой.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 1000 м. Прыжки через скакалку на месте до 60 с. Передвижение на лыжах до 700 м. Подвижные игры: «Переправа», «Поймай лягушку», «Сумей догнать», «Бег пятерками».

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (2)

Перестроение из шеренги в круг, полукруг и обратно по ориентирам в движении. Разновидности ходьбы в шеренге (колонне) с сохранением заданной дистанции (интервала) с открытыми и закрытыми глазами. Бег по ориентирам с изменением направления и скорости движения в зависимости от формы и цвета ориентира. Принятие изученных исходных положений с гимнастической палкой (с флажками) по команде учителя с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в высоту во время ходьбы и бега с касанием конкретной рукой ориентиров указанного цвета (размера, формы). Прыжки на одной и двух ногах с приземлением в ориентиры (круг диаметром до 30 см), расположенные на различном расстоянии с открытыми и закрытыми глазами. Качение мяча по жерди гимнастической скамейки, сопровождая его рукой. Качение мяча рукой (в одно касание) до ориентира. Броски предметов в горизонтальные (или вертикальные) цели, расположенные на одной высоте на различном расстоянии. Удар мяча в пол с отскоком на различную высоту (до колен, до пояса, до плеч) с открытыми и закрытыми глазами. Стойки, разновидности ходьбы по сокращенной опоре, поднятой над уровнем пола. Подвижные игры: «Бой петухов», «Два капитана», «Точный отскок».

Коррекция нарушений осанки (2)

Висы на перекладине; различные движения в висе стоя на перекладине (с учетом специфики нарушений). В и. п. лежа на животе, лежа на спине, лежа на

боку движения руками и ногами, наклоны туловища (с учетом специфики нарушений). Из различных и. п. движения обручем, наклоны и повороты туловища (с учетом специфики нарушений). Из и. п. сидя пальцами одной стопы захватывание и приподнимание тонкого предмета. Из и. п. сидя «по-турецки» с опорой рук о пол вставать, опираясь на тыльную поверхность стоп. Из и. п. стоя пальцами одной стопы захватывается и приподнимается от пола тонкий предмет. Ходьба пятками наружу носками внутрь; с приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки при каждом шаге; приставными шагами по лежащему на полу канату, по жерди гимнастической стенки.

Коррекция нарушений мелкой моторики (2)

Противопоставление пальцев руки большому пальцу; сопоставление одноименных пальцев обеих рук, их разведение и сведение в этом положении. Движения кистями рук и пальцами в сочетании с речитативом. Удержание рукой и пальцами мелких предметов (мячики для настольного тенниса и др.). Доставка мелких предметов из узких мешочков кончиками пальцев. Расслабление и встряхивание рук и кистей.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Адаптационно-моторная компетенция

Учащиеся умеют, способны, обладают готовностью

- *выполнять инструкции педагога и родителей по обеспечению безопасности организованных физкультурных занятий;*
- *по образцу и инструкции педагога выполнять физические упражнения;*
- *под руководством педагога обогащать и расширять индивидуальный двигательный опыт к различным жизненно важным видам двигательной деятельности и безопасной жизнедеятельности;*
- *под руководством педагога повышать уровень двигательных способностей, обеспечивающих эффективность различных жизненно важных видов двигательной деятельности и безопасной жизнедеятельности.*

Личностная компетенция

Учащиеся умеют, способны, обладают готовностью

- *бережно относиться к собственному здоровью;*
- *соблюдать основы здорового образа жизни;*
- *под руководством педагога и родителей реализовать потребность в физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *под руководством педагога и родителей освоить в меру имеющихся возможностей способы оздоровления, физического и духовного самосовершенствования средствами физической культуры;*
- *осваивать в доступной мере и соблюдать культуру поведения, проявлять доброжелательное отношение к окружающим;*
- *демонстрировать честность, смелость, настойчивость в достижении заданного результата.*

Социальная компетенция

Учащиеся умеют, способны, обладают готовностью

- *под руководством педагога и родителей правильно подбирать спортивную одежду и обувь для занятий физическими упражнениями;*
- *под руководством педагога и родителей использовать спортивный инвентарь и оборудование в соответствии с его функциональным назначением;*
- *под руководством педагога взаимодействовать со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.*