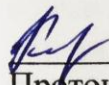


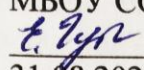
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №46» г. Белгорода**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Кислова Е.Н.
Протокол № 1
от 31.08.2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ СОШ № 46
 Гурова Е.Н.
31.08.2020 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 46
 Крытченко О. Ф.
Приказ № 391 от 31.08.2020 г.



**Адаптированная рабочая программа
по учебному курсу
«Физическая культура»
для обучающихся с РАС
(вариант 8.2)
начальное общее образование (1-4 класс)**

Составитель: Марков Владимир Иванович

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 1-4 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2); Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №46 на изучение курса «Физическая культура» для обучающихся с РАС вариант 8.2) выделяется в **1 доп, 1 классе — 66 ч** (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

Во 2—4 классах на уроки отводится по **68** в каждом классе (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). всего 336 часов. Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана предметной области «Физическая культура».

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической 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».

Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре, крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ

На уроках осваиваются знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.) Уроки физической культуры ориентированы на развитие координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на уроках физической культуры учащиеся с РАС должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В программу включены профилактические и коррекционные упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных и бытовых действий, нарушениями мелкой и крупной моторики. Этим детям могут быть свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с нарушенным ритмом; навязчивые движения руками; растопыренные руки и пальцы; не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. У

детей с РАС зачастую наблюдаются нарушения координации.

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС

В связи с имеющимися у детей особенностями, на уроках физической культуры необходимо использовать следующие упражнения и действия: марш, занятия с мячом, преодоление препятствий, батут, упражнения на равновесие. Марш развивает крупную моторику и представляет из себя достаточно простую двигательную активность. При этом обучающийся повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Вначале следует шагать на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед.

Прыжки на батуте способствуют формированию крупной моторики и снижают тревогу, а также могут уменьшать повторяющееся поведение. Занятия физической культурой обучают детей контролировать свое поведение. Игры с мячом доставляют детям удовольствие. Можно начинать с простого перекачивания мяча, постепенно начинать обучать играть в «поймай мяч» и т.д. По мере появления результата можно переходить и к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками. На занятиях можно использовать мяч для фитнеса диаметром 75—85 см. Этот мяч является хорошим снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. На уроках можно включать динамическую гимнастику. Это будет развивать навыки зрительного движения, наблюдения за объектами. Зачастую для детей с РАС удержание равновесия является крайне сложным, поэтому на уроках можно использовать ходьбу по тонкой линии.

Включая в занятия полосу препятствий можно начинать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку с РАС развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем будет способствовать достижению целей путем выполнения инструкций.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с РАС (вариант 8.2.) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий

физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

1 класс (дополнительный)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.1 Элементы спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекувы, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, *бег на выносливость (бег до 6 мин.)*; названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину(с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

6. Плавание.

Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Правила занятий в бассейне. Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.

1 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.1 Элементы спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекувы, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, *бег на выносливость (бег до 6 мин.)*; названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину(с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

6. Плавание. Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Правила занятий в бассейне. Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

1 дополнительный класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3 Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.1 Элементы спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, *бег на выносливость (бег до 6 мин.)*; названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

6. Плавание. Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Правила занятий в бассейне. Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

2 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

6. Плавание. Безопасность на воде. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.

3 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила

проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

6. Плавание.

Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна..

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

1.2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

1.3 Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности

2.1. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

4. Спортивно-оздоровительная деятельность

4.1 Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; упражнения в равновесии.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

5. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1кг) разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

6. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

7. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игры на материале волейбола.

8. Плавание.

Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс

раздел	кол. часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Теоретически изучать основы о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Знакомится с играми, изучать правила игр, учится играть в игры. Изучает элементы спортивных игр, учится их выполнять. Знакомится с техникой безопасности .
Гимнастика	10	Изучает историю гимнастики, название снарядов и гимнастических элементов. Знакомится с техникой безопасности. Учится правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, ползать. Выполняет упражнения на осанку, на равновесие, на гибкость. Проверяет выполнять простейшие элементы на перекладине, акробатические элементы.
Легкая атлетика	16	Изучает историю легкой атлетики, основные понятия – бег, бег на скорость, «челночный бег», выносливость и т.д. Знакомится с видами легкой атлетики, с названиями снарядов, инвентаря. Знакомится с техникой безопасности. Проверяет метать, прыгать в высоту и длину.
Лыжная подготовка	6	Изучает историю лыжного спорта. Знакомится с техникой безопасности. Знакомится с названием инвентаря. Учится нести, одевать, снимать и чистить лыжи. Знакомится с названием лыжных ходов, температурным режимом. Учится выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты.
Плавание	12	Знакомится с понятием плавания, техникой безопасности.

1 класс (дополнительный)

раздел	кол. часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Теоретически изучать основы о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Знакомится с играми, изучать правила игр, учится играть в игры. Изучает элементы спортивных игр, учится их выполнять. Знакомится с техникой безопасности .
Гимнастика	10	Изучает историю гимнастики, название снарядов и гимнастических элементов. Знакомится с техникой безопасности. Учится правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, ползать. Выполняет упражнения на осанку, на равновесие, на гибкость. Проверяет выполнять простейшие элементы на перекладине, акробатические элементы.

Легкая атлетика	16	Изучает историю легкой атлетики, основные понятия – бег, бег на скорость, «челночный бег», выносливость и т.д. Знакомится с видами легкой атлетики, с названиями снарядов, инвентаря. Знакомится с техникой безопасности. Пробует метать, прыгать в высоту и длину.
Лыжная подготовка	6	Изучает историю лыжного спорта. Знакомится с техникой безопасности. Знакомится с названием инвентаря. Учится нести , одевать, снимать и чистить лыжи. Знакомится с названием лыжных ходов, температурным режимом. Учится выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты. Пробует выполнять спуски и подъемы).
Плавание	12	Знакомится с понятием плавания, техникой безопасности. Знакомится с правилами занятий в бассейне.

2 класс

раздел	кол. часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Изучают понятие здоровье и развитие человека, строение тела человека и его положение в пространстве, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Узнают об влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Изучают физические качества и их связь с физическим развитием. Знакомятся и пробуют выполнять комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Изучают приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Изучают название и правила игр, инвентарь, оборудование, учатся организовывать игры, проводить. Знакомится с техникой безопасности . Знакомятся и пробуют выполнять элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Знакомятся и пробуют выполнять элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками. Знакомятся и пробуют выполнять элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.
Гимнастика	12	Изучают название снарядов и гимнастических элементов. Знакомятся с правилами безопасности во время занятий. Учатся выполнять ходьбу, бег, прыжки, упражнения на осанку. Учатся выполнять висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад,

		«стойка на лопатках», «мост». Учатся лазать по наклонной скамейке, перелезания по гимнастической стенке. Выполняют упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат»; ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.
Легкая атлетика	16	Знакомятся с понятием <i>короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт</i> ; изучают названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, пробуют выполнять прыжки в длину (с места и с разбега) и высоту. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях.
Лыжная подготовка	6	Знакомится с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки, названием лыжного инвентаря; названием лыжных ходов; температурным режимом; учатся переноске лыжного инвентаря; ступающему и скользящему шагу; знакомится с попеременным двухшажным ходом; поворотами приставным шагом и переступанием; торможением палками, падением; подъемом «лесенкой», «елочкой»; спуском в низкой стойке.
Плавание	12	Безопасность на воде. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.

3 класс

раздел	кол.часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Изучают понятие здоровье и развитие человека; строение тела человека и его положение в пространстве; работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Изучают роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Знакомятся с влиянием физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Знакомятся с понятием физические качества и их связь с физическим развитием. Изучают и выполняют комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Изучают приемы закаливания и способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Изучают название и правила игр, инвентарь, оборудование, учатся организовывать игры, проводить. Знакомятся с техникой безопасности. Знакомятся и пробуют выполнять элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Знакомятся и пробуют выполнять элементы

		волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками. Знакомятся и пробуют выполнять элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря, пенальти.
Гимнастика	12	Изучают название снарядов и гимнастических элементов. Знакомятся с правилами безопасности во время занятий. Учатся выполнять ходьбу, бег, прыжки, упражнения на осанку. Учатся выполнять висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Учатся лазать по наклонной скамейке, перелезания по гимнастической стенке. Выполняют упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат»; ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.
Легкая атлетика	16	Знакомятся с понятием <i>короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт</i> ; изучают названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, пробуют выполнять прыжки в длину (с места и с разбега) и высоту. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях.
Лыжная подготовка	6	Знакомится с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки, названием лыжного инвентаря; названием лыжных ходов; температурным режимом; учатся переноске лыжного инвентаря; ступающему и скользящему шагу; знакомится с попеременным двухшажным ходом; поворотами приставным шагом и переступанием; торможением палками, падением; подъемом «лесенкой», «елочкой»; спуском в низкой и основной стойке.
Плавание	12	Изучают и пробуют выполнять подводящие упражнения при изучении плаванию. Знакомство с техникой плавания кроль на груди.

4 класс

раздел	кол.часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Узнают почему физкультура укрепляет здоровье. Знакомятся с основными способами передвижения человека. Знакомится с общими требованиями техники безопасности на занятиях физической культурой. Изучают историю физической культуры. Знакомятся более подробно с понятиями физические упражнения и физической нагрузкой. Знакомятся с понятием режим дня. Пробуют искать пульс, измерять рост и вес. Знакомятся и пробуют выполнять комплексы утренней зарядки, физкультминутки, дыхательные упражнения и

		гимнастику для глаз.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	<p>Изучают игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; на материале легкой атлетики: с прыжками, бегом, метанием и бросками; игры на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Изучают игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Изучают игры на материале спортивных игр: с передачами мяча; ведением мяча; бросками мяча в корзину; с подбрасыванием мяча; подачами мяча; приёмом и передачами мяча; игрой мячом ногой</p>
Гимнастика	12	<p>Знакомятся с организующими и строевыми командами. Пробуют выполнять простейшие акробатические элементы: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, упражнения в равновесии.</p> <p>Знакомятся с акробатической комбинацией. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Учатся упражнениям на гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Знакомятся с гимнастическими упражнениями прикладного характера: прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке. Пробуют преодолевать полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
Легкая атлетика	16	<p>Изучают беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.</p> <p>Изучают прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Пробуют выполнять броски набивного мяча (1кг) разными способами.</p> <p>Изучают метание малого мяча в цель и на дальность.</p>
Лыжная подготовка	16	<p>Учатся передвижению на лыжах; поворотам на месте; спускам с пологих склонов; подъёмам; торможению падением и палками.</p>

Плавание	12	Знакомятся с техникой кроля на спине. Изучают игры на воде. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне
----------	----	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА