Приложение к адаптированной

общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся

с расстройствами аутистического спектра, вариант 8.3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**на заседании ППкпротокол от «25» сентября 2020 года №4 | **СОГЛАСОВАНА**на заседании Управляющего совета протокол от «25» сентября 2020 года № 4 | **ПРИНЯТА**на заседании педагогическогосовета МБОУ «ОШ №23 для обучающихся с ОВЗ»,протокол от «25» сентября 2020 года №4 | **УТВЕРЖДЕНА** приказом директора МБОУ «ОШ №23 для обучающихся с ОВЗ»  от «25» сентября 2020 года №403 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному курсу**

**«Физическая культура**

**(адаптивная физическая культура)»**

**1 дополнительные - 4 классы**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» 1 дополнительный - 4 классы, разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, вариант 8.3, утвержденной приказом МБОУ «ОШ №23 для обучающихся с ОВЗ» от 25сентября 2020года №403

**Цель:** раз­ви­тие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

.

**Задачи:**

― 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.

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Название учебно-методического комплекта**

 Учебно-методического комплекта по курсу «Физическая культура (адаптивная физическая культура» нет в федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 года № 254.

**Количество учебных часов**

 В соответствии с учебным планом МБОУ «ОШ для обучающихся с ОВЗ» на 2020-2021 учебный год, на изучение курса «Физическая культура (адаптивная физическая культура» в 1дополнительных, 1-4 классах отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1 дополнительные | 3 | 99 |
| 1 | 2 | 66 |
| 2 | 2 | 70 |
| 3 | 3 | 105 |
| 4 | 3 | 105 |

# Формы организации учебной деятельности

Формами организации учебной деятельности являются: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Урок, как основная форма занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья, состоит из 4 основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Используются приемы: объяснения, показ, упражнение, закрепление; включаются элементы игры, занимательности, состязательности

Уроки физкультуры планируются в соответствии с основными дидактическими требованиями:

* постепенность повышения нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям;
* чередование различных видов упражнений (гимнастических, легкоатлетических, игровых);
* подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

При развитии физических качеств обучающихся используется индивидуальный и дифференцированный подход с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

 **1 дополнительный класс**

**Личностные результаты:**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

- формирование уважительного отношения к окружающим;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:**

**Минимальный уровень:**

- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

**Достаточный уровень:**

- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

- умение кататься на санках, ходить на лыжах играть в подвижные игры и др.;

- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**1 класс**

# Личностные:

 -правила поведение в физкультурном зале, на спортивной площадке;

 -подготовка спортивной формы к занятиям;

-понятие об осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

-значение утренней зарядки;

 -правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

# Предметные:

# Минимальный уровень

# - строиться в колонну по одному с помощью учителя. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

# - принимать правильную осанку.

# - ходить в колонну по одному с соблюдением интервалов; бежать на носках в различном темпе.

 **Достаточный уровень:**

# - выполнять свободный бег, чередование бега и ходьбы.

# - правильный захват мяча, перекладывание мяча, катание мяча от ребенка к учителю и на оборот, подбрасывание мяча вверх.

**2 класс**

# Личностные:

 -правила поведение в физкультурном зале, на спортивной площадке;

 -подготовка спортивной формы к занятиям, переодевания;

-название снарядов и гимнастических элементов, понятие об осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

 - значение утренней зарядки;

 -правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

# Предметные:

 **Минимальный уровень:**

# - выполнять строевые команды учителя; комплексы упражнений

- сохранять равновесие на гимнастической скамейке;

- согласовывать движение рук и ног в лазании по гимнастической скамейке;

- бежать в медленном темпе 2мин.; быстро пробежать 30м.;

- прыгать в длину и высоту;

**Достаточный уровень:**

- метать малый мяч в цель и на дальность;

- передвигаться ступающим и скользящим шагом;

- выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и в левую стороны;

- преодолевать на лыжах расстояние до 600м.;

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

**3 класс**

# Личностные:

- правила поведение в физкультурном зале, на спортивной площадке;

 -подготовка спортивной формы к занятиям, переодевания;

 -название снарядов и гимнастических элементов, понятие об осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

 -значение утренней зарядки;

 -правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

# Предметные:

  **Минимальный уровень:**

**-** выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

 - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

 - выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

 - принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

 - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

 - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- правильно выбирать лыжи и палки для занятий;

- передвижение скользящим шагом по учебной лыжне;

- подъем ступающим шагом на склон;

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

 - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

 - принимать активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

 - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

# 4 класса

# Личностные:

- правила поведение в физкультурном зале, на спортивной площадке;

- подготовка спортивной формы к занятиям, переодевания;

- название снарядов и гимнастических элементов, понятие об осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

- значение утренней зарядки;

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

# Предметные:

  **Минимальный уровень:**

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

 - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

 - выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

 - принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

 - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

 - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

# - выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;

- сохранять равновесие на гимнастической скамейке;

- согласовывать движение рук и ног в лазании по гимнастической стенке;

- выполнять высокий старт;

- прыгать в длину и высоту;

- метать малый мяч с места правой и левой рукой;

- правильно выбирать лыжи и палки для занятий;

**Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

 - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

 - принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

 - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

**Тематическое планирование**

**1 дополнительный класс**

Количество учебных недель - 33

Количество часов в неделю по учебному плану – 3

Количество часов в год - 99

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика  | 30 |
| 2 | Гимнастика | 34 |
| 3 | Лыжная подготовка | 12 |
| 4 | Игры | 23 |

# Содержание программы учебного курса

**1 дополнительный**

# Основы знаний о физической культуре.

1. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. .Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

**Гимнастика.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

**Легкая атлетика**. Элементарные понятия о ходьбе и беге, прыжках, метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

 **Подвижные игры**. Правила игры и безопасного поведения. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

 **Лыжная подготовка**. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника для занятий. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Подвижные игры.** |
| На развитие и коррекцию двигательных способностей  | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений. «Пойдешь гулять», «Поезд». |
| На освоение техники игры  | Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Беги ко мне», «Догони мяч», «Лягушки» и др.  |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей  | Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч по кругу», «Лошадки», «Возьми флажок». |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега  |  Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба обычная в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Перебежки группами и по одному 15-20м.  |
| На овладение техникой дли­тельного бега  | Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки. |
| На овладение техникой прыжка  | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места. |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Правильный захват мяча, перекладывание мяча, катание мяча от ребенка к учителю и на оборот, подбрасывание мяча вверх.  |
| На развитие выносливости | Бег в чередовании с ходьбой. |
| На развитие скоростно-силовых способностей |  Прыжки в длину и в высоту с шага. |
|  На развитие ско­ростных способ­ностей | Подвижные игры и эстафеты. |
| На развитие координационных способностей и равновесие | Ходьба по линии, начерченной на полу, бег на носках. Прыжки. |
| На знания о физической культуре | Понятие о ходьбе, беге и прыжках и метаниях. Правила безопасности при выполнении упражнений.  |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены.  |
| **Основная направленность**  | **Гимнастика**  |
| На освоение строевых упражнений | Построение и перестроения, в колонну по одному с помощью учителя. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний без предметов | Сочетание различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний с предметами | С большими и малыми мячами, с флажками и гимнастическими палками. Переноска и передача предметов.  |
| На развитие координационных способностей и равновесие  | Ходьба с правильной осанкой. Основные положения и движения рук, головы и туловища.Прыжки. |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье и переползание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Упражне­ния с большими мячами. Подпрыгивание на месте. |
| На развитие скоростно-силовых способностей |  Броски большого мяча. Прыжки. |
| На развитие гибкости | Упражнения на гимнастическом коврике. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Правила поведения при выполнении строевых команд, дыхательные упражнения, осанка, гигиены после занятий физическими упражнениями.  |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений.  |
| **Основная направленность** |  **Лыжная подготовка** |
| Развитие двигательных качеств |  Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах. Выполнение попеременного двухшажного хода. |

**Планируемые результаты учебного предмета**

Обучающийся может уметь:

 - Выполнять задания по показу и по словесной инструкции

 - Двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них

 - Выполнять различные прыжки на месте и через предметы

 - Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр

 - Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель

 - Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг».

**Тематическое планирование**

**1 класс**

Количество учебных недель - 33

Количество часов в неделю по учебному плану – 2

Количество часов в год - 66

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 16 |
| 2 | Гимнастика | 36 |
| 3 | Игры | 14 |

**1 класс**

# Основы знаний о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

**Гимнастика.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

**Легкая атлетика.** Понятие: ходьбы и бега, прыжков, метания. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

 **Подвижные игры**. Правила игры и безопасного поведения. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

 **Лыжная подготовка**. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника для занятий. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Подвижные игры.** |
| На развитие и коррекцию двигательных способностей  | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений. «Слушай сигнал», «Поезд». |
| На освоение техники игры  | Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Беги ко мне», «Догони мяч», «Часовые и разведчики» и др.  |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей  | Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч по кругу», «Лошадки», «Возьми флажок». |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега  |  Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба обычная в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Перебежки группами и по одному 15-20м.  |
| На овладение техникой дли­тельного бега  | Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. |
| На овладение техникой прыжка  |  Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места Подпрыгивание на месте на двух ногах  |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Правильный захват мяча, перекладывание мяча, катание мяча от ребенка к учителю и на оборот, подбрасывание мяча вверх.  |
| На развитие выносливости | Бег в чередовании с ходьбой. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног. |
|  На развитие ско­ростных способ­ностей | Подвижные игры и эстафеты. |
| На развитие координационных способностей и равновесие | Ходьба по линии, начерченной на полу, бег на носках. Прыжки в глубину. |
| На знания о физической культуре | Понятие о ходьбе, беге и прыжках. Правила безопасности при выполнении упражнений.  |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены.  |
| **Основная направленность**  | **Гимнастика**  |
| На освоение строевых упражнений | Построение в колонну по одному с помощью учителя. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний без предметов | Сочетание различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний с предметами | С большими и малыми мячами, с флажками и гимнастическими палками. Переноска и передача предметов.  |
| На развитие координационных способностей и равновесие  | Ходьба с правильной осанкой. Основные положения и движения рук, головы и туловища. Спрыгивание с высоты. |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье по гим­настической стенке. Переползание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Упражне­ния с большими мячами. Подпрыгивание на месте, спрыгивание с высоты. |
| На развитие скоростно-силовых способностей |  Броски большого мяча. Прыжки в глубину. |
| На развитие гибкости | Упражнения на гимнастическом коврике. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Правила поведения при выполнении строевых команд, дыхательные упражнения, осанка, гигиены после занятий физическими упражнениями.  |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений.  |
| **Основная направленность** |  **Лыжная подготовка** |
| Развитие двигательных качеств | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом. |

**Планируемые результаты учебного предмета**

Обучающийся может уметь:

 - Выполнять задания по показу и по словесной инструкции

 - Двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них

 - Выполнять различные прыжки на месте и через предметы

 - Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр

 - Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель

 - Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

**Тематическое планирование**

**2 класс**

Количество учебных недель – 35

Количество часов в неделю по учебному плану – 2

Количество часов в год - 70

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 38 |
| 2 | Гимнастика | 15 |
| 3 | Лыжная подготовка | 7 |
| 4 | Игры | 10 |

# 2 класс

# Основы знаний о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека .Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

 **Гимнастика.** Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики.

**Легкая атлетика.** Понятие: о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

 **Подвижные игры**. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игры и безопасного поведения. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

 **Лыжная подготовка**. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника для занятий. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Подвижные игры.** |
| На развитие и коррекцию двигательных способностей  | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений. «Слушай сигнал», «Космонавты». |
| На освоение техники игры  | Игры с ходьбой, бегом и прыжками. «Салки маршем», «Повторяй за мной », «Веревочный круг» и др.  |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей  | Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч по кругу», «Вот так позы», «Совушка». |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега  |  Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. |
| На овладение техникой прыжка  |  Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Правильный захват различных предметов для выполнения метания. Произвольное метание малых и больших мячей. Метание малого мяча в стенку правой и левой рукой.  |
| На развитие выносливости | Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт. Бег с преодолением простейших препятствий. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног. |
|  На развитие ско­ростных способ­ностей |  Быстрый бег на скорость. Эстафеты с бегом и прыжками. |
| На развитие координационных способностей и равновесие |  Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба с различным положением рук. Прыжки в глубину. |
| На знания о физической культуре | Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики. Правила поведения на уроках легкой атлетики.  |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены.  |
| **Основная направленность**  | **Гимнастика**  |
| На освоение строевых упражнений |  Построение и построение в колонну по одному, равнение в затылок, построение в одну шеренгу, равнение по черте. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний без предметов | Сочетание различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении. Укрепление мышц шеи, спины и живота, мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний с предметами | С большими и малыми мячами, с палками, с флажками. Переноска и передача предметов.  |
| На развитие координационных способностей и равновесие  | Ходьба по начерченной линии, по доске. Стойка на носках. Прыжки на двух ногах. Равновесие на одной ноге.Прыжки в глубину. |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье и перелезание. Перелезание через препятствие. Упражне­ния с большими мячами. Прыжки в длину с места. |
| На развитие скоростно-силовых способностей |  Броски большого мяча. Прыжки в глубину. |
| На развитие гибкости | Упражнения на гимнастическом коврике. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре |  Понятия о предварительной и исполнительной командах. Осанка. Физическое развитие. Предупреждение травм во время занятий. |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений.  |
| **Основная направленность** |  **Лыжная подготовка** |
| Овладение навыками передвижения  | Ступающий шаг. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Обучающийся может уметь:

 - Выполнять задания по показу и по словесной инструкции

 - Двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них

 - Выполнять различные прыжки на месте и через предметы

 - Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр

 - Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель

 - Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

**Тематическое планирование**

**3 класс**

Количество учебных недель – 35

Количество часов в неделю по учебному плану – 3

Количество часов в год - 105

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика  | 25 |
| 2 | Гимнастика | 31 |
| 3 | Лыжная подготовка | 10 |
| 4 | Игры | 39 |

# Основы знаний о физической культуре.

1. **3 класс**

 Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека .Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

1. **Гимнастика.** Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики.
2. **Легкая атлетика.** Понятие: о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Правила поведения на уроках легкой атлетики.
3. **Подвижные игры**. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игры и безопасного поведения. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
4. **Лыжная подготовка**. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника для занятий. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Подвижные игры.** |
| На развитие и коррекцию двигательных способностей  | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений. «Слушай сигнал», «Космонавты». |
| На освоение техники игры  | Игры с ходьбой, бегом и прыжками. «Салки маршем», «Повторяй за мной », «Веревочный круг» и др.  |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей  | Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч по кругу», «Вот так позы», «Совушка». |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега  |  Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. |
| На овладение техникой прыжка  |  Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Правильный захват различных предметов для выполнения метания. Произвольное метание малых и больших мячей. Метание малого мяча в стенку правой и левой рукой.  |
| На развитие выносливости | Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт. Бег с преодолением простейших препятствий. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног. |
|  На развитие ско­ростных способ­ностей |  Быстрый бег на скорость. Эстафеты с бегом и прыжками. |
| На развитие координационных способностей и равновесие |  Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба с различным положением рук. Прыжки в глубину. |
| На знания о физической культуре | Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики. Правила поведения на уроках легкой атлетики.  |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены.  |
| **Основная направленность**  | **Гимнастика**  |
| На освоение строевых упражнений |  Построение и построение в колонну по одному, равнение в затылок, построение в одну шеренгу, равнение по черте. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний без предметов | Сочетание различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении. Укрепление мышц шеи, спины и живота, мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний с предметами | С большими и малыми мячами, с палками, с флажками. Переноска и передача предметов.  |
| На развитие координационных способностей и равновесие  | Ходьба по начерченной линии, по доске. Стойка на носках. Прыжки на двух ногах. Равновесие на одной ноге. Прыжки. Ходьба по гимнастической скамейке. |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье и перелезание. Перелезание через препятствие. Упражне­ния с большими мячами. Прыжки в длину с места. |
| На развитие скоростно-силовых способностей |  Броски большого мяча. Прыжки. |
| На развитие гибкости | Упражнения на гимнастическом коврике. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре |  Понятия о предварительной и исполнительной командах. Осанка. Физическое развитие. Предупреждение травм во время занятий. |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений.  |
| **Основная направленность** |  **Лыжная подготовка** |
| Овладение навыками передвижения  | Ступающий шаг. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. .Подъем ступающим шагом на склон, спуск в основной стойке. |

 **Планируемые результаты изучаемого учебного предмета**

- готовятся к уроку физкультуры;

 - правильно перестраиваются и знают свое место в строю;

- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;

 - ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

 - знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);

- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;

- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;

 - умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;

 - метают, бросают и ловят мяч;

 - ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- преодолевают различные препятствия;

- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;

 - формируется восприятие собственного тела;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

 - формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;

 - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;

- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Тематическое планирование**

**4 класс**

Количество учебных недель – 35

Количество часов в неделю по учебному плану – 3

Количество часов в год - 105

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика  | 25 |
| 2 | Гимнастика | 31 |
| 3 | Лыжная подготовка | 10 |
| 4 | Игры | 39 |

# Основы знаний о физической культуре.

 **4 класс**

 Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека .Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

1. **Гимнастика.** Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики.
2. **Легкая атлетика.** Понятие: о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Правила поведения на уроках легкой атлетики.
3. **Подвижные игры**. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игры и безопасного поведения. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
4. **Лыжная подготовка**. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника для занятий. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Подвижные игры.** |
| На развитие и коррекцию двигательных способностей  | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений. «Найди предмет», «Светофор», «Фигуры». |
| На освоение техники игры  | Игры с ходьбой, бегом и прыжками. «Шишки, желуди, орехи», «Салки маршем», «Повторяй за мной », «Веревочный круг» и др.  |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей  | Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч-соседу», «Мяч по кругу», «Вот так позы», «Совушка». |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега  | Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. |
| На овладение техникой прыжка  |  Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность |  Метание теннисного мяча на дальность. Броски набивного мяча различными способами. Правильный захват различных предметов для выполнения метания. Произвольное метание малых и больших мячей. Метание малого мяча в стенку правой и левой рукой.  |
| На развитие выносливости | Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением простейших препятствий. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног. |
|  На развитие ско­ростных способ­ностей |  Повторный бег на скорость. Быстрый бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. |
| На развитие координационных способностей и равновесие |  Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба с различным положением рук. Прыжки. |
| На знания о физической культуре | Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики. Правила поведения на уроках легкой атлетики.  |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены.  |
| **Основная направленность**  | **Гимнастика**  |
| На освоение строевых упражнений | Сдача рапорта. Расчет на 1-2. Построение и перестроение из одной шеренге в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три. Выполнение команд.  |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний без предметов | Сочетание различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении. Укрепление мышц шеи, спины и живота, мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  |
| На освоение общеразви­вающих и корригирующих упражне­ний с предметами | С большими и малыми мячами, с палками, с флажками. Переноска и передача предметов.  |
| На развитие координационных способностей и равновесие  | Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках. Прыжки на двух ногах. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну.Стойка на одной ноге. Бег с преодолением препятствий. |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье и перелезание. Перелезание через препятствие. Упражне­ния с большими мячами. Прыжки в длину с места. |
| На развитие скоростно-силовых способностей |  Броски большого мяча. Броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | Упражнения на гимнастическом мате. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре |  Понятия о предварительной и исполнительной командах. Осанка. Физическое развитие. Предупреждение травм во время занятий. |
| Самостоятельные занятия | Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений.  |
| **Основная направленность** |  **Лыжная подготовка** |
| Овладение навыками передвижения  |  Спуски, повороты и торможение. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем ступающим шагом на склон, спуск в основной стойке. |

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

- готовятся к уроку физкультуры;

 - правильно перестраиваются и знают свое место в строю;

- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;

 - ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

 - знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);

- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;

- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;

 - умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;

 - метают, бросают и ловят мяч;

 - ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- преодолевают различные препятствия;

- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;

 - формируется восприятие собственного тела;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

 - формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;

 - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;

- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Перечень учебно - методических средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ** |
| № |  | Кол-во | % оснащенности |
| 1 | Музыкальный центр | 1 | 100 |
|  | УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ |
|  | Гимнастика |  |  |
| 1 | Козел гимнастический | 1 | 100 |
| 2 | Перекладина гимнастическая  | 1 | 100 |
| 34 | Мостик гимнастический подкидной,Мостик для определения гибкости. | 11 | 100 |
| 5 | Скамейка гимнастическая жесткая | 5 | 100 |
| 6 | Гантели наборные,гиря | 21 | 100 |
| 7 | Разноуровневый игровой ковёр | 2 | 100 |
| 8 | Маты гимнастические | 8 | 100 |
| 9 | Мяч набивной | 8 | 100 |
| 10 | Мяч малый (теннисный) | 5 | 100 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | 12 | 100 |
| 12 | Мяч малый (мягкий) | 4 | 100 |
| 13 | Палка гимнастическая | 12 | 100 |
| 14 | Обруч гимнастический | 12 | 100 |
|  | Спортивные игры |  |  |
| 14 | Мячи баскетбольные | 5 | 100 |
| 15 | Сетка волейбольная со стойками | 2 | 100 |
| 16 | Мячи волейбольные | 1 | 100 |
| 17 | Мячи футбольные | 5 | 100 |
| 18 | Компрессор для накачивания мячей | 1 | 100 |
| 19 | Бита для игры в лапту | 1 | 100 |
| 20 | Теннисный стол | 2 | 100 |
| 21 | Теннисные ракетки | 4 | 100 |
| 22 | Лыжи (пар) | 25 | 100 |
| 23 | Ортопедические мячи | 4 | 100 |
| 24 | Дорожка для прыжков в длину с места | 2 | 100 |
| 25 | Спортивно-игровой комплекс. | 4 | 100 |
| 26 | Лестница для ходьбы | 2 | 100 |
| 27 | Баскетбольные щиты с кольцами | 4 | 100 |
| 28 | Клюшки для хоккея | 18 | 100 |
|  | На стадионе школы |  |  |
| 29 | Стойки волейбольные с сеткой | 2 | 100 |
| 30 | Ворота футбольные | 2 | 100 |
| 31 | Фермы баскетбольные со щитами и с кольцами | 2 | 100 |
| 32 | Бум-бревно | 1 | 100 |
| 3334 | Разноуровневые перекладиныБрусья параллельные | 31 | 100100 |
|  | Средства доврачебной помощи |  |  |
| 35 | Аптечка медицинская | 1 | 100 |
|  | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ  |
| 1 | Спортивный зал игровойГимнастический зал | 11 | 12х6м6х6м | 72м36м |  |
| 2 | Кабинет учителя | 1 | 3х3м | 9м | Включает в себя: компьютер , принтер, рабочий стол, стулья, шкафы книжные полки, вешалка. |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  | 1 | 6х2,5м | 15м | Включает в себя: стеллажи, контейнеры  |