

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Советска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физическая культура»

1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Целью изучения физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической

подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

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

Место учебного предмета в учебном плане

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается:

- в 1 классах 3 часа в неделю, 33 недели всего 99 часов;
- во 2 классах 3 часа в неделю, 34 недели всего 102 часа;
- в 3 классах 3 часа в неделю, 34 недели всего 102 часа;
- в 4 классах 3 часа в неделю, 34 недели всего 102 часа.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

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 учетом 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:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- уметь излагать факторы истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- иметь представление о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- уметь измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Легкая атлетика»- сочетаниям различных видов ходьбы; бегу с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий, метанию мяча как на дальность так и на точность, бегу 1000 м, прыжковым упражнениям на одной и двух ногах, прыжку в высоту с прямого разбега, пробегать на скорость дистанцию 30 м, различные варианты эстафет, челночному бегу 3 по 10 м; броску набивного мяча способами «от груди», и «снизу»;

-по разделу «Подвижные и спортивные игры»-передаче мяча на месте и в движении; ловле и передаче мяча; ударам по неподвижному и катящемуся мячу, ведению и остановке мяча; играть в подвижные «Охотники и утки», «Школа мяча», «Попади в обруч», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Точный расчет», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Космонавты», «Белые медведи», «Пустое место»;

-по разделу «Лыжная подготовка» -переносить лыжи по команде «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, поворотам переступанием с палками и без них, подъем на склон «полу ёлочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение падением, прохождение дистанции 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой», играть в подвижные игры «Смелее с горки», «У кого лучше?», «Ветер».

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-строиться в колонну и шеренгу, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «На лево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, вис на время, согнувшись, прогнувшись, прыжки на скакалке, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа, проходить станции круговой тренировки, лазить и перелазить по гимн. стенке, по канату.

Учащиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание **раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников. Их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное

содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физкультуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. на этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузки и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям чистоты сердечных сокращений).

Содержание учебного предмета на уровне начального общего образования

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Способы физкультурной деятельности.

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).

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.

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

Физическое совершенствование.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

(данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала).

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях 4 комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук и ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию 400м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Вид программного материала.	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока.			
1.2	Подвижные игры и спортивные игры	25	29	30	30
1.3	Гимнастика с основами акробатики	22	21	21	21
1.4	Лёгкая атлетика	32	31	30	30
1.5	Лыжная подготовка	20	21	21	21

Планируемые результаты по классам

К концу учебного года учащиеся 1 класс научатся:

-по разделу «Знания о физической культуре»- рассказывать о понятии физическая культура , истории развития физической культуры и первых соревнований и зарождении Олимпийских игр, правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

-разделу «Способы физкультурной деятельности»

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Учащиеся получат возможность научиться:

- вести тетрадь с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Легкая атлетика» - сочетаниям различных видов ходьбы; бегу с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий, метанию мяча как на дальность так и на точность, бегу 1000м, прыжковым упражнениям на одной и двух ногах, прыжку в высоту с прямого разбега, пробегать на скорость дистанцию 30 м, различные варианты эстафет, челночному бегу 3 по 10 м; броску набивного мяча способами «от груди», и «снизу»;

-по разделу «Подвижные и спортивные игры»-передаче мяча на месте и в движении; ловле и передаче мяча; ударам по неподвижному и катящемуся мячу, ведению и остановке мяча; играть в подвижные «Охотники и утки», «Школа мяча», «Попади в обруч», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Точный расчет», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Космонавты», «Белые медведи», «Пустое место»;

-по разделу «Лыжная подготовка» -переносить лыжи по команде «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, поворотам переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение падением, прохождение дистанции 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой», играть в подвижные игры «Смелее с горки», «У кого лучше?», «Ветер».

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-строиться в колонну и шеренгу, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «На лево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, вис на время, согнувшись, прогнувшись, прыжки на скакалке, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа, проходить станции круговой тренировки, лазить и перелазить по гимн. стенке, по канату.

Учащиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

К концу учебного года учащиеся 2 класса научатся:

-по разделу «Знания по физической культуре»-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать история развития физической культуры и первых соревнований, особенности физической культуры разных

народов. Иметь представление о понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту;

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Легкая атлетика»-пробежать 30-60 метров на время, выполнять челночный бег, метать на дальность и точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту способом перешагиванием, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

--по разделу «Подвижные и спортивные игры»-выполнять пас руками и ногами, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча руками и ногами, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Мяч водящему», «Мини-баскетбол», «Пионербол».

-по разделу «Лыжная подготовка»-передвигаться на лыжах и скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты на лыжах переступанием и с палками и без них, подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение падением, проходить дистанцию 1500 м, обгонять друг друга, передвигаться на лыжах змейкой играть в подвижные игры на лыжах «Кто самый быстрый?», «Быстрый лыжник».

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-строиться в колонну и шеренгу, выполнять наклоны вперед из положения стоя, подъемы туловища за 30 секунд на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с 3-х шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать на скакалке и в скакалку, разминаться со скакалками, обручами, с гимнастическими палками, большими мячами, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, на матах.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах.

К концу учебного года учащиеся 3 класс научатся:

-по разделу «Знания о физической культуре» - рассказывать о физической культуре как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека ;о жизненно важных способов передвижения человека, как ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; понятие-эстафета, команда «старт»,«финиш»; темп, длительность бега, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях; что

такое физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Легкая атлетика»- беговым упражнениям; бегу из различных и.п.с максимальной скоростью до 60 м/с изменением скорости; прыжку в длину с места; бегу с ускорением от 20 до 30 м; бегу с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах; круговой эстафете; челночному бегу 3 по 10 м; эстафете с бегом на скорость; равномерному бегу до 5 мин; ходьбе с изменением длины и частоты шагов в различном темпе под звуковой сигнал с преодолением 3-4 препятствий прыжкам на одной и двух ногах с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; прыжкам в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные; тройной и пятерной с места; метание малого мяча на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель; броску набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх;

-по разделу «Подвижные и спортивные игры»-передаче мяча на месте и в движении; ловле и передаче мяча; передаче снизу и сверху двумя руками; ведение с изменением направления; броску по воротам с 3-4 м и броску в цель, ударам по воротам в футболе, ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; играть в подвижные игры «Мини гандбол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мини баскетбол», «Быстро и точно», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Космонавты», «Белые медведи», «Пустое место»;

-по разделу «Лыжная подготовка»-передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, выполнять повороты на лыжах переступанием, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», и спускаться в высокой и низкой стойке; проходить дистанцию 500 м с отдельным стартом; проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры «Кто самый быстрый?», «День и ночь», «Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель».

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, скакалками, с флажками, обручами, с большими мячами, перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой; кувыркам вперед; стойке на лопатках; мост из положения лежа на спине, командам «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первый-второй рассчитайсь!»; «Реже!», лазание по канату в три приема, перелезание через бревно, строиться в две шеренги, опорному прыжку на козла, ходьбе приставными шагами; ходьбе по бревну поворотам на носках и одной ноге; ходьбе приставными шагами; приседаниям и переходу в упор присев, упору стоя на колене, седу, перестроению из двух шеренг в два круга, лазанию по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками, передвижению по диагонали, противходом,

«змейкой»), упражнениям в висах стоя и лежа; в висах спиной к, шагам галопа в парах, польки, упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне.

-по разделу «Плавание»- упражнениям на освоение способа «кроля на груди».

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах .

К концу учебного года учащиеся 4 класс научатся:

-по разделу «Знания о физической культуре»- рассказывать о физической культуре, как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Узнают, что такое темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, вис прогнувшись, переворот вперед и назад, вокруг махи), опорный прыжок, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, обручами, наматах, подтягиваться, отжиматься.

-по разделу «Легкая атлетика»-пробежать 30 и 60 метров на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и точность, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

-по разделу «Лыжная подготовка» - передвигаться на лыжах и скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и

прыжком, подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2000 м, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

-по разделу «Плавание»-входить в воду, правила поведения во время занятий по плаванию, упражнения для освоения способа «кроль на спине», упражнения на согласование рук и ног.

-по разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас руками и ногами, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча руками и ногами, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавание -характеризовать спортивные способы;
- выполнять передвижения на лыжах

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2011 г.

2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа «Просвещение» 2011 (Стандарты второго поколения)

Для учителей:

- учебник по физ.культуре; методические издания по физ. культ.;

- плакаты методические;

-методические рекомендации для проведения соревнований по упрощенным правилам «Малый футбол в школе» Е.А.Душкин

-правила соревнований по всем видам. Москва «Физкультура и спорт» 2006 г.

Интернет ресурсы:

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturaravshcole.narod.ru/>

Для учащихся:

-Учебники для учащихся с 1-4 класс 2011 г

-Наглядные пособия.

-Справочники по правилам соревнований.

Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Бревно гимнастическое; перекладина гимнастическая; канат для лазания; мост гимнастический; скамейка гимнастическая; комплект навесного оборудования; маты гимнастические; скакалка гимнастическая; мяч малый; палка гимнастическая; флажки; обруч гимнастический; секундомер; стойки для прыжков в высоту; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная; щиты баскетбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; мячи футбольные; лыжи, палки лыжные, аптечка.