

Приложение 9 к АООП НОО
для глухих обучающихся
(вариант 1.2)
Утверждено
Приказом директора
ГКОУКО "Кировская школа-интернат"
от 30.08.2023 г. №51

Рабочая программа
учебного предмета
"Физическая культура (Адаптивная физическая культура)"
(вариант 1.2)

1 дополнительный - 5 классы

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. № 287
2. Федеральной адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 №1025
3. Адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.2), утвержденной приказом ГКОУКО «Кировская школа – интернат» от 30.08.2023 года.
4. Программы общеобразовательных учреждений, комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 1 1 классов. 5 издание. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2008.
5. Учебника: В.И.Лях, «Физическая культура 1 – 4 классы», Просвещение, 2008.

Содержание

1. Пояснительная записка.	4
2. Структура и содержание учебного предмета	5 – 31
1 класс	12 – 15
2 класс	15 – 18
3 класс	18 – 21
4 класс	21 – 24
5 класс	25 – 27
3. Планируемые результаты освоения программы на уровне начального образования	31-36
Личностные	31
Метапредметные	31 – 34
Предметные	34 - 36
4. Календарно-тематическое планирование	27
5. Информационное и материально-технического обеспечения обеспечение обучения.	28 -30
6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	31 - 32
7. Перечень ЦОР, используемый учителем физической культуры	32 – 33
Приложения	33

I Пояснительная записка.

Курсовая программа по физическому воспитанию составлена на основании нормативно- правовых документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г. № 1089 (с изменениями на 7 июня 2017 г., №506)
3. АООП СОО «Кировская школа-интернат»
4. Базисного учебного плана специальных коррекционных образовательных учреждений 1 вида. Вариант II / Приложение к приказу министерства образования РФ от 10. 04. 2004 г №29 / 2065 - п/.
5. Программы общеобразовательных учреждений, комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. 5 издание. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2008.
6. Учебника: В.И.Лях, «Физическая культура 1 – 4 классы», Просвещение, 2008.

1 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа

2 класс - 34 недели - по 2 урока в неделю - всего 102 часов

3 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа

4 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа

5 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа

Итого за курс 1-5 классы - 510 часов

II. Структура и содержание учебного предмета.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха.

Ценностные ориентиры в обучении учебному предмету «Адаптивная физическая культура» глухих обучающихся.

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 1–5 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями слуха, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта начального образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура», реализуемая на основе АООП НОО (вариант 1.2) в ГКОУКО « Кировская школа-интернат» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки АФК. Уроки АФК обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы обучающихся с нарушениями слуха:

- плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
- статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;

- недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;
- медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
- недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
- общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
- отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата. Коррекционная направленность занятий АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

К особым образовательным потребностям обучающихся с нарушением слуха в части занятий адаптивной физической культурой и спортом относятся потребности:

- в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;
- в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;
- в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;
- в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;
- в использовании при необходимости невербальных средств коммуникации в целях реализации коммуникативных потребностей с учётом ситуации и задач общения, а также средств коммуникации, которыми владеют партнёры по общению и др.;
- в обеспечении использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования (индивидуальные слуховые аппараты / кохлеарные импланты) и коллективного пользования (индукционные системы, микрофоны беспроводные, мощные звукоусиливающие колонки, переносной микшерный усилитель) в ходе занятий физической культурой и спортом (по возможности с учётом вида спорта);
- в обеспечении применения современных технических средств, облегчающих зрительное восприятие информации (мультимедиапроектор с экраном или настенный монитор с большим экраном), а также осуществляющих её визуализацию (электронное табло с программным обеспечением перевода звуковой информации в текстовую) в ходе проведения соревнований и на занятиях.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через основные задачи изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Учебный предмет АФК строится на основе комплекса подходов:

– программно-целевой подход предусматривает:

- единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,
- необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха,
- повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,
- вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках АФК;

– параллельно-комплексный подход предусматривает:

- комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,
- использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,
- создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т.ч. в части сохранения и укрепления здоровья;

– поочерёдно-избирательный подход предусматривает:

- реализацию принципа поочередности: при осуществлении образовательно-коррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование – в зависимости от освоения обучающимися данного материала,
- учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,
- соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

Реализация образовательно-коррекционной работы на уроках АФК осуществляется в соответствии с комплексом общедидактических и специальных принципов.

Принцип обеспечения доступности учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров,

оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений. Принцип систематичности в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала. В соответствии с принципом воспитывающего обучения следует обеспечивать развитие обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека. Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках АФК должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др. Особое внимание на уроках АФК следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется также на ряде специальных принципов, обусловленных своеобразным характером первичного нарушения и его последствий при патологии слуха, положениями действующей сурдопедагогической системы обучения:

- использование потребности в общении;
- организация общения;
- связь с деятельностью: предметно-практической, игровой, познавательной и др.;
- организация речевой среды.

Так, развитие словесной речи обучающихся с нарушениями слуха становится возможным при условии регулярно организуемой на уроках ОБЖ практики речевого общения, за счёт развития навыков восприятия, понимания и продуцирования высказываний во взаимодействии с процессом познавательной деятельности и физического развития. В этой связи на уроках, реализуемых в рамках модуля «Знания о физической культуре», предусмотрены задания, требующие продуцирования высказываний, анализа предоставляемой информации, сообщений, формулировки выводов и др. Кроме того, предусматривается такая организация обучения, при которой работа над лексикой (раскрытие значений новых слов, уточнение или расширение значений уже известных лексических единиц) требует включения слова в контекст: в устную инструкцию, формулировку ответа на вопрос учителя/сверстника и др. Введение нового термина, новой лексической единицы проводится на основе объяснения учителя (в том числе с использованием дактилологии как вспомогательного средства обучения) с привлечением конкретных фактов, демонстрацией оборудования (при необходимости и наличии возможности – с предъявлением иллюстраций, видеофрагментов и др.) и сообщением слова-термина. В ходе образовательно-коррекционной работы требуется использование синонимических замен, перефразировка, в том числе на материале инструкций к упражнениям, отвечающим специфике уроков АФК. Предусматривается целенаправленная работа по развитию словесной речи (в устной и письменной формах), в том числе слухозрительного восприятия устной речи, речевого слуха, произносительной стороны речи (прежде всего, тематической и терминологической лексики учебной дисциплины и лексики по организации учебной деятельности). Организация и содержание уроков АФК

Освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 классы включительно. Основной организационной формой обучения является урок АФК, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающихся, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на три группы:

- уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
- уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);

- уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);
- уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Разделение уроков по направленности носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

Основные требования к урокам АФК, реализуемым в образовательно-коррекционном процессе с обучающимися, имеющими нарушения слуха:

- применять упражнения от простого к сложному, с постепенным усложнением;
- использовать чередование упражнений по видам;
- обеспечивать разнообразие средств и методов проведения урока (фронтальный, групповой и круговой метод);
- рационально дозировать нагрузку, включая упражнения, соответствующие возможностям обучающихся с нарушениями слуха;
- добиваться адекватного понимания обучающимися содержания инструкций, в том числе за счёт использования показа и метода графической записи;
- обеспечивать овладение обучающимися спортивной терминологией и спортивными жестами;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
- для оценки успеваемости не применяются контрольно-измерительные материалы, предназначенные для обучающихся с нормальным психофизическим развитием. Оценка успеваемости осуществляется с учётом индивидуальных способностей, двигательных возможностей обучающихся с нарушениями слуха.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Каждая часть имеет определённые особенности:

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно, не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с нарушениями слуха.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с нарушениями слуха физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

На уроках АФК помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи обучающихся с нарушениями слуха, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас обучающихся с нарушениями слуха за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и

выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др. На уроках проводится специальная работа над пониманием, применением в самостоятельной речи, восприятием (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня слухоречевого развития обучающихся) и достаточно внятным и естественным воспроизведением тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности обучающихся на уроке. Часть данного речевого материала, уже знакомого обучающимся, может отрабатываться на коррекционно-развивающем курсе «Развитие восприятия и воспроизведения устной речи» при совместном планировании работы учителем-предметником и учителем-дефектологом (сурдопедагогом), реализующим данный курс. В рамках коррекционно-развивающего курса у обучающихся закрепляются умения восприятия (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня их слухоречевого развития) и достаточно внятного и естественного воспроизведения данного речевого материала.

Скорость обучения упражнениям зависит от формирования контроля над выполнением движений со стороны нескольких анализаторов. Требуются длительные тренировки для перехода контроля к исполняющему органу и регулировки с помощью кинестетических ощущений, что позволяет обучающимся с нарушениями слуха запомнить движение и в дальнейшем воспроизводить его с правильной техникой.

Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями слуха. Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта для лиц с нарушениями слуха Сурдлимпийского движения.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации.

В процессе образовательно-коррекционной работы могут быть использованы цифровые технологии, к которым относят информационно-образовательные среды, электронный образовательный ресурс, дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с помощью интернета и мультимедиа.

Место предмета в учебном плане.

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с нарушениями слуха специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 102 часа в год (3 часа в неделю в каждом классе).

Содержание программного материала обучающимися с нарушениями слуха может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

Содержание учебного предмета.

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

Данный модуль включает сведения об истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе, значении для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского и сурдлимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне основного общего образования обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

- строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- общеразвивающие упражнения в парах;
- упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
- прыжки со скакалкой;
- лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости);
- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

- техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
- техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
- техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;

- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Основное содержание модуля «Спортивные игры»

В программу занятий включаются:

- подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
- подвижные игры с различными предметами;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
- техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
8. Развитие эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-

следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура».

Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО, вариант 1.2 дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:

- сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;
- сформированность мотивации к физическому развитию;
- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;
- стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях; результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:
 - самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;
 - самостоятельным соотносением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в

учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;

- умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;
- созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;
- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;
- использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;
- при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».);
- выполнять технику-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК.
- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета;
- использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

II. Содержание учебного предмета.

1 класс

Программный материал по подвижным играм:

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции. Ориентированию в пространстве.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «школа мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.

При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов. «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.

Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.

Перелезание через гимнастического коня.

На освоение навыков равновесия.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 град; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону.

На освоение строевых упражнений.

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименными движениями рук.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная, на носках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м ; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); челночный бег 3х10м;

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

На совершенствование бега. Развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «смена сторон». «Вызов номеров». «Круговая эстафета» Бег с ускорением от 10 до 15м.

Соревнования до 60м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 град; с продвижением вперед на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30 – 40 см); через скакалку.

На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками с использованием скакалки.

На овладение навыками метания. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в цель 1х1м с расстояния 3–4м.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Знания о физической культуре.

Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Программный материал по лыжной подготовке:

На освоение техники лыжных ходов.

Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

2 класс

Программный материал по подвижным играм:

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции. Ориентированию в пространстве.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре.

Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, перелезание через бревно, коня

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.

Перелезание через гимнастического коня.

На освоение навыков равновесия.

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов;

На освоение строевых упражнений.

Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом «змейкой»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименными движениями рук.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. То же с преодолением 3-4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

На совершенствование бега. Развитие координационных и скоростных способностей.

Бег до 60м из различных и.п. с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Соревнования (до 60 м)

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 град; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления: в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; многоразовые.

На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Игры с прыжками и осаливанием на небольшой площадке.

На овладение навыками метания. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в цель 1х1м с расстояния 4–5м.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Знания о физической культуре.

Понятие: «Эстафета», команды «Старт», «финиш», влияние бега на состояние здоровья. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Программный материал по лыжной подготовке:

На освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки лыжной подготовки заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания

3 класс

Программный материал по подвижным играм:

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции. Ориентированию в пространстве.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись; упражнения в упоре. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, перелезание через бревно, коня

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.

Перелезание через гимнастического коня.

На освоение навыков равновесия.

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов;

На освоение строевых упражнений.

Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом «змейкой»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.
Сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименными движениями рук.
Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. То же с преодолением 3-4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

На совершенствование бега. Развитие координационных и скоростных способностей.

Бег до 60м из различных и.п. с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Соревнования (до 60 м)

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 град; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления: в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; многоразовые.

На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Игры с прыжками и осаливанием на небольшой площадке.

На овладение навыками метания. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в цель 1х1м с расстояния 4–5м.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Знания о физической культуре.

Понятие: «Эстафета», команды «Старт», «финиш», влияние бега на состояние здоровья. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Программный материал по лыжной подготовке:

На освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки лыжной подготовки заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания

4 класс

Программный материал по подвижным играм:

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по воротам в футболе.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции. Ориентированию в пространстве.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Вис завесом; Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, подтягивание в вися; поднимание ног в вися. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.

Лазание по канат в три приема; перелазание через препятствие.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

На освоение навыков равновесия.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 град и 180 град; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом)

На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

На освоение строевых упражнений.

Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по 3 или 4 в движении с поворотом.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименными движениями рук.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Знания о физической культуре.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. То же с преодолением 3-4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

На совершенствование бега. Развитие координационных и скоростных способностей.

Бег до 60м из различных и.п. с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Соревнования (до 60 м). Бег с ускорением от 40 до 60м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной до 30 см; в длину с разбега (согнув ноги); многоскоки.

На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Игры с прыжками и осаливанием на небольшой площадке.

На овладение навыками метания. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из за головы, от груди, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места.

Знания о физической культуре.

Понятие: «Эстафета», команды «Старт», «финиш», влияние бега на состояние здоровья. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин; прыжки через препятствия до 110 см.

Программный материал по лыжной подготовке:

На освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки лыжной подготовки заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

5 класс

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

На развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг)

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

На освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см).

На освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

На развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, прекадине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно – силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, техника безопасности, основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1x1 м с расстояния 6 – 8м. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из за головы, от груди.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по лыжной подготовке:

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

III. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание						Итого
		1	2	3	4	5	
1.	Базовая часть	102	102	102	102	102	609
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока					
1.2	Подвижные игры	33	33	33	33	33	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21	
1.4	Легкоатлетические упражнения	30	30	30	30	30	
1.6	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	

IV. Информационное и материально-технического обеспечения обучения.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	В.И. Лях «Физическая культура 1 – 4 классы», М. Просвещение, 2008.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	http://fizkultura-na5.ru http://fom.ru http://spo.1september.ru/urok/	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д

4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2.	Козел гимнастический	П
4.3.	Канат для лазанья	П
4.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5.	Стенка гимнастическая	П
4.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9.	Палка гимнастическая	К
4.10.	Скакалка детская	К
4.11.	Мат гимнастический	П
4.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13.	Кегли	К
4.14.	Обруч пластиковый детский	Д
4.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д

4.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
4.18.	Лента финишная	
4.19.	Рулетка измерительная	К
4.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.21.	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
4.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
4.24.	Сетка волейбольная	Д
4.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

V.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности.	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные.	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. сгибание рук в висе лежа (кол-во раз).	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м. передвижение на лыжах 1,5 км.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться в яму для прыжков на ноги после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, прыгать с поворотом на 180град – 360 град.

В метании на дальность и меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;

Перечень ЦОР, используемый учителем физической культуры

Перечень основных поисковых систем сети Интернет

- 1 www.google.ru
- 2 www.rambler.ru
- 3 www.yandex.ru
- 4 www.nigma.ru

Коллекции электронных образовательных ресурсов

- 1.«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -<http://eor.edu.ru>
- 2.«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» -
- 3.«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»-
- 4 Методический портал www.uchmet.ru
- 5.ИнтерГУ.ru -Интернет-государство учителей www.intergu.ru
- 1 Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
- 7.Портал информационной поддержки образовательных учреждений www.menobr.ru

Образовательные Интернет-порталы. Единая коллекция ЦОР.

- 1 Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
- 2 Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
- 3

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

4

Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>

5

Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>

6

Школьный портал <http://www.portalschool.ru>

Сайты для учителей коррекционной школы.

Uroki.net (Для учителей коррекционной школы): <http://www.uroki.net/docnach.htm>

В помощь учителю: <http://school-ppt.3dn.ru/>

Внеклассные мероприятия к любому празднику: <http://schoollessons.narod.ru/>

Внеклассные мероприятия: <http://school-work.net/>

Газета "Педсовет", газета "Последний звонок", газета "Педагогическое творчество": <http://www.ped-sovet.ru/Default.aspx>

Журнал "Начальная школа": <http://n-shkola.ru/>

Методическая копилка учителя: <http://www.zanimatika.narod.ru/index.htm>

Педсовет су (педагогическое сообщество): <http://www.pedsovet.su/>

Презентации для учителей: <http://prezentacya.my1.ru/>

Сеть творческих учителей: <http://www.it-n.ru/>

Учительская газета: <http://www.ug.ru/>

Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок": <http://festival.1september.ru/>

<http://www.ed.gov.ru> - Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

<http://www.uroki.net/> - бесплатные разработки уроков, сценарии, планирование GeoMan.ru:

Архив учебных программ: <http://rusedu.ru/>

Интернет-ресурсы для учителей: <http://konstantinova.21416s15.edusite.ru/p33aa1.html> -

Познавательный портал: <http://clow.ru/>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

4. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

Приложение №1

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной технической подготовке

Упражнение	оценк а	возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1.Бег 30м (сек.) девочки	5	7.8	7.6	6.6	6.4							
	4	7.9	7.7	7.0	6.8							
	3	8.0	7.8	7.6	7.4							
Бег 30м (сек.) мальчики	5	7.7	7.5	6.5	6.2							
	4	7.8	7.6	6.9	6.6							
	3	7.9	7.7	7.5	7.2							
2.Бег 60м (сек.) девочки	5					11.3	10.9	10.7	10.3	9.9	9.5	9.3
	4					11.6	11.3	11.1	10.7	10.3	10.2	10.0
	3					12.2	11.9	11.6	11.4	10.9	10.8	10.5
Бег 60м (сек.) мальчики	5					10.8	10.5	10.3	9.8	9.4	8.9	8.5
	4					11.4	11.1	10.9	10.5	10.2	9.3	9.0
	3					12.0	11.7	11.4	11.1	10.8	9.9	9.2
3.Бег (м) без учета времени (девочки,мальчики)	зачет	непрерывный бег 3 мин.										
		непрерывный бег 5 мин.										
4.Подтягивание (количество раз) мальчики, юноши	5	из виса лежа										
	4				3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	4	5	2	3	4	5	6	7	8	9
		2	3	4	1	2	3	3	4	5	6	7
Отжимание (кол-во раз) девочки,девушки	5	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5.Прыжок в длину с места (см) девочки	5	105	110	135	155	155	160	164	168	178	190	192
	4	100	105	120	125	139	147	149	162	170	180	182
	3	95	100	105	112	126	134	136	150	160	167	170
Прыжок в длину с места (см) мальчики	5	110	125	140	146	160	168	170	185	198	205	208
	4	105	110	124	131	145	153	155	170	183	190	193
	3	100	105	109	116	130	138	140	155	168	175	180
6.Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы (сидя) мальчики, девочки	зачет	300	330	360	390	420	450	500	550	600	650	690
		250	270	300	320	350	380	410	450	480	520	550
7.Сгибание- разгибание туловища из положения лежа на спине (пресс) мальчики, юноши девочки, девушки	5	8	10	12	14	16	18	22	25	28	30	35
	4	6	8	10	12	14	16	20	23	25	28	30
	3	5	6	8	10	12	14	18	20	23	25	28
	5	8	9	10	12	14	16	20	22	25		
	4	6	7	8	10	12	14	18	20	22		

	3	4	5	6	8	10	12	16	18	20		
8.Оценка гибкости в баллах * мальчики, девочки	Тренер-преподаватель самостоятельно выбирает тест на гибкость и прослеживает динамику развития данного качества											
	Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.											