

Пояснительная записка

Образовательная программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - Приказ Минобрнауки России от 03.02.2015 г. № 1599, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010г. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

образовательные:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, - соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;

воспитательные:

- развитие интереса к подвижным играм и играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

коррекционно-развивающие:

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения подвижных игр, эстафет, соревнований и подготовки к спортивным играм.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция навыков правильной осанки, плоскостопия, моторики;
- формирование умения работать по словесной инструкции, показу;
развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации, ловкости)
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие двигательных умений и навыков,

-расширение представлений знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств
-коррекция индивидуальных пробелов в двигательных, умениях, навыках.

Основной **формой** обучения является урок. **Методами** обучения – метод наблюдения, объяснения, демонстрация, показ, беседа, работа со спортивным оборудованием, подвижные и спортивные игры. **Приемы** обучения – осуществление индивидуального и дифференцированного подхода с учетом возрастных особенностей, уровнем развития физических качеств, двигательных возможностей. За выполнением физических упражнений осуществляется повседневный и текущий контроль.

Общая характеристика учебного предмета

Программа ориентирована на использование учебника В.И.Лях, А.А.Зданевич. «Ура физкультура!» 1-4класс. - М.: Просвещение, 2016.) в соответствии с программой специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос»,2000. Учебная программа на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; просмотр наперед ребенком перспективы его занятий; комплексность обучения; последовательность сдачи зачетов в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ученика.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программный материал скорректирован, по отношению к доступному в сторону уменьшения объема выполнения материала в соответствии с индивидуальными особенностями данной группы учеников, включая в себя выполнение практического материала. При составлении программы ставилась задача общего укрепления организма, используя разные виды гимнастики, закаливания и обще стороннего развития организма, а также учитывался собственный опыт работы с детьми, имеющими отклонения в развитии здоровья и данные литературных источников последних лет.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится на обучение 3 часа в неделю в 1 классе – 99 часов во 2-м,3-м,4 – по 102 часа в год. Всего – 405 часов. В школе по адаптированной программе обучаются ученики со 2-4 класса, поэтому тематическое планирование представлено на 2-4 класс.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни важнейшей ценностью, что реализуется в отношении к другим людям и природе.

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

Ценность красоты и гармонии – осознание красоты и гармоничности русского языка, его выразительных возможностей.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- формированию стартовой мотивации к изучению нового;
- развитию доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
- развитию мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения,
- принятию и осмыслению учебной роли;
- развитию навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований;
- развитию этических чувств.

Ученик получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства со спортивными и Олимпийскими играми.*

Базовые учебные действия

Регулятивные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- *ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *в сотрудничестве с учителем адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;*

Познавательные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Коммуникативные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре(минимальный и достаточный уровень освоения программы)

Минимальный уровень:

- повышение общей выносливости, ловкость;
- обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.

Достаточный уровень:

- укреплять свое здоровье;
- развивать быстроту, гибкость, подвижность в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;

Методика оценки результатов освоения образовательной программы

Личностные результаты

Для оценки результатов развития жизненной компетенции используется *метод экспертной группы*. В ее состав входит родитель (законный представитель) ребенка, учитель, руководитель методического объединения учителей начальных классов, представитель администрации школы.

Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребенка в сфере жизненной компетенции.

Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни.

Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

- 0 – не выполняет, помощь не принимает.
- 1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений личностных результатов производится **1 раз в год**. Описание перечня компетенций представляет учитель (учителя), работающий с ребёнком.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю по следующей шкале:

- 0 – отсутствие динамики или регресс.
- 1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 – минимальная динамика.
- 3 – средняя динамика.
- 4 – выраженная динамика.
- 5 – полное освоение действия.

Аналогичная оценка динамики производится ежегодно в мае относительно текущей оценки и данных входящей оценки личностного развития.

Оценка достижений и оценка динамики оформляется классным руководителем в форме характеристики личностного развития ребенка один раз в год.

Предметные результаты

В целом оценка достижения обучающимися предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися необходимо, чтобы балльная оценка отражала качество усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

- соответствие/несоответствие науке и практике;
- прочность усвоения (полнота и надежность).

Таким образом, **усвоенные предметные результаты** могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные».

- Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о *частотности* допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах предупреждения или преодоления.
- По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа: «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий; «очень хорошо» (отлично) свыше 65% .

Для удобства проведение мониторинга обучающихся качественные характеристики навыков учебной деятельности были переведены в количественные характеристики, где

Навык сформирован полностью – ПС =2

Навык сформирован частично – ЧС =1

Навык не сформирован – НС = 0.

А каждому виду и характеру учебной деятельности соответствует буквенное (или цифровое) обозначение.

Перечень предметных достижений обучающихся определён содержанием учебного предмета. Он представлен в Рабочей программе учебного предмета или курса на 1 учебный год индивидуально для каждого ученика или группы детей, имеющих сходные проблемы и обучающихся по одной адаптированной основной образовательной программе.

Содержание программного материала.

В программе учебный материал группируется для 1 и 2 класса вместе. Содержание программы дублируется с учетом усложнения для второго класса. Все остальные классы имеют разнообразный по содержанию программный материал, который повторяется для закрепления в следующем классе. Для учащихся начального звена в программе по АФК по сравнению с учебной программой, ограничены упражнения на скорость; силу и выносливость, уменьшены дистанции в ходьбе и беге. Дополнительно введены разделы: дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться систематически на протяжении всего обучения в начальных классах, и раздел народных игр. Дети занимаются по программе составленной педагогом. В старших классах идет усложненная дыхательная гимнастика. В 1-4 классах расширен материал в группе упражнений на укрепление правильной осанки и укрепления мышц спины, в программе имеют место различные прыжки с правильной их дозировкой. Большинство занятий спланировано с проведением на открытом воздухе: на стадионе, площадке, особенно это будет актуально для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей и другими заболеваниями, конечно при этом учитывается температурный режим.

Контроль за проведением уроков проводится в соответствии с планом учебного заведения один раз в неделю с измерением нагрузки и отслеживанием общего состояния занимающихся. Существуют сроки возобновления занятий физическими упражнениями после определенных острых инфекционных заболеваний.

Содержание программного материала.

1 - 2 КЛАСС

1 - 99 часов, 2 - 102 часа

Знания о физической культуре в процессе урока

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Двигательный режим. Значение подсчета пульса при занятиях на уроках. Роль дыхания в жизни человека. Как сохранить и улучшить свое здоровье? Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

Минимальный уровень:

- Знать правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке

Достаточный уровень:

- *Знать значение утренней гимнастики*
- *Знать роль дыхания в жизни человека*

Гимнастика

21 часа

Гимнастические построения и перестроения для 1 класса проводятся с помощью учителя. Построение в одну шеренгу. Построение в колонну по одному. Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов выполняются детьми по показу учителя для 1 класса и при разучивании упражнения для 2 класса.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях). Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.

Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):

а) поднимание головы, руки назад или в стороны;

б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).

в) поднимание головы, руки вперед; г) поднимание головы и туловища руки на поясе.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Минимальный уровень:

- Выполнять строевые упражнения
- Демонстрировать разные исходные положения основная стойка

Достаточный уровень:

- *Выполнять построения и перестроения смыкание и размыкание*
- *Демонстрировать комплексы ОРУ из разных исходных положений.*

Легкая атлетика

42 часа

Дыхательные упражнения в процессе каждого урока

Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Минимальный уровень:

- Дышать правильно во время ходьбы
- Принимать разные исходные положения основная стойка

Достаточный уровень:

- *Выполнять правильное дыхание при беге и ОРУ.*

Упражнения с мячами в процессе урока

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)- Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля (для 2 класса) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Минимальный уровень:

- Подбрасывать и ловить мяч
- Выполнять удары мячом о пол и ловля его двумя руками

Достаточный уровень:

- *Подбрасывать и ловить мяч после хлопка*
- *Выполнять удары мячом о пол и ловля его двумя руками в парах*

Упражнения на осанку и равновесие в процессе урока

Выполняется по показу учителя и под его контролем для 2 класса. Упражнения с удерживанием груза на голове, (кубики, подушечки, наполненные желудями, крупнозернистым песком и др. предметы весом 150—200 г); подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены на полу линиями; встать на скамейку и сойти с нее; пройти, по гимнастической скамейке, руки в стороны; ходьба боком по рейке, гимнастической скамейки; передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук.(1 класс)
Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом (для 1 класс.) и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

Минимальный уровень:

- Выполнять правильную стойку у стены
- Ходить по гимнастической скамейке

Достаточный уровень:

- *Ходить с предметом на голове*
- *Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с заданиями*

Ходьба и бег в процессе урока

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову). Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м)- для 2 класса. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная пробежка (15—20 сек.). Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

Минимальный уровень:

- Ходьба с различными положениями рук

Достаточный уровень:

- *Ходьба с высоким подниманием бедра. ритмичная ходьба*

Лазание и перелезания в процессе урока

Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны. Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку) – для 2 класса. Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

Минимальный уровень:

- Лазать на четвереньках по наклонной скамейке

Достаточный уровень:

- *Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны*
- *Перелезть через препятствие высотой до 80 см.*

Прыжки в процессе урока

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления). Прыжки в длину с места(1 класс) и небольшого разбега с приземлением на обе ноги (2—3 прыжка в одном занятии)- 2 класс.

Минимальный уровень:

- Уметь выполнять приземление
- Прыгать на скакалке

Достаточный уровень:

- *Прыгать с высоты 30—40 см*

- *Прыгать на двух ногах через длинную качающуюся скакалку*

Метания в процессе урока

Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания. Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

Минимальный уровень:

- Уметь выполнять метание

Достаточный уровень:

- *Метать в цель 3-5м*

Подвижные игры

26 часов

«У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи». Народные игры народов населяющих северный Урал.

Минимальный уровень:

- Знать правила и уметь играть в 2-3 игры

Достаточный уровень:

- *Уметь играть с соблюдением правил, выбирать водящего по считалке.*

Лыжная подготовка

15 час

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)

Минимальный уровень:

- Выбирать одежду для лыжных прогулок
- Переносить лыжи

Достаточный уровень:

- *Уметь выполнять ступающий шаг*

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре в процессе урока

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге. Значение специальных упражнений на осанку, предупреждение плоскостопия в детском возрасте. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице и правилами техники безопасности. Учить как проверить ЧСС. Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

Минимальный уровень:

- Знать значения физической культуры

Достаточный уровень:

- Уметь проверить ЧСС

Гимнастика 23 часов

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй рассчитайтесь!"; Построение в две шеренги и в два круга; передвижение по диагонали "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3x10м.

Минимальный уровень:

- Уметь выполнять строевые упражнения
- Бегать по кругу в колонне соблюдая дистанцию

Достаточный уровень:

- Выполнять строевые упражнения размыкание и смыкание приставными шагами
- Знать ОРУ на коррекцию осанки и плоскостопия
- Выполнять челночный бег 3x10м

Легкая атлетика 49 часов

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега -обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча (вес 1 кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

Минимальный уровень:

- Прыгать в длину в высоту с места
- Бросать набивной мяч (вес 1 кг) двумя руками
- Ходить по гимнастической скамейке

Достаточный уровень:

- Прыгать в длину в высоту с места с разбега
- Бросать набивной мяч(вес 1 кг) двумя руками на дальность
- Ходить по гимнастической скамейке выполнять повороты на носках и одной ноге

Подвижные игры 13 часов

По усмотрению и выбору самого учителя. Народные игры.

Минимальный уровень:

- Знать правила 2-3 игр и играть в них

Достаточный уровень:

- Уметь играть с соблюдением правил, выбирать водящего по считалке.

Лыжная подготовка 17 часов

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)

Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Минимальный уровень:

- Определять правую и левую лыжи
- Переносить лыжи

Достаточный уровень:

- Передвигаться на лыжах скользящим шагом
- Проходить дистанцию до 800м

4 класс

102 часа

Знания о физической культуре в процессе урока

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных заболеваниями детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге с нагрузкой и без нагрузки. Значение специальных упражнений на осанку и умение с помощью учителя выполнения данных упражнений, предупреждение плоскостопия в детском возрасте с помощью спей упражнений. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице а так же с правилами техники безопасности при использовании спортивных снарядов при занятии с их использованием. Продолжать обучение измерения частоты пульса (ЧСС). Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

Минимальный уровень:

- Знать значения физической культуры
- Выполнять правильное дыхание при ходьбе

Достаточный уровень

- Знать правила закаливания водой и воздухом:
- Выполнять правильное дыхание при ходьбе, беге с нагрузкой и без нагрузки

Гимнастика 23 часов

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы ОРУ и корригирующих упражнений Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны, Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись

Минимальный уровень:

- Уметь выполнять строевые упражнения
- Выполнять подъем и спуск по гимнастической стенке

Достаточный уровень:

- Сдавать рапорт учителю
- Выполнять опорный прыжок на козла

Легкая атлетика 49 часов

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега обращать внимание на технику. Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м

Метание набивного мяча(вес I кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

Минимальный уровень:

- Прыгать в длину в высоту с места
- Бросать набивной мяч (вес I кг) двумя руками
- Ходить по гимнастической скамейке

Достаточный уровень:

- Прыгать в длину в высоту с места с разбега

- *Бросать набивной мяч(вес 1 кг) двумя руками на дальность*
- *Ходить по гимнастической скамейке выполнять повороты на носках и одной ноге*

Подвижные игры

13

По усмотрению и выбору самого учителя. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача мяча.

Минимальный уровень:

- Знать правила игры

Достаточный уровень:

- *Играть в «Пионербол»*

Лыжная подготовка

17

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок) Скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу. Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке. Скольжение на ребрах коньков. Скольжение на коньках с разведением и сведением ног. Торможение плугом. Свободное катание

Минимальный уровень:

- Выполнять строевые упражнения на лыжах
- Выполнять спуски и подъемы на лыжах

Достаточный уровень:

- *Передвигаться на лыжах скользящим шагом до 1,5 км за урок*
- *Выполнять торможение плугом*

Тематическое планирование

2 класс

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	В процессе урока
Гимнастика	21
Легкая атлетика	42
Лыжная подготовка	15
Подвижные игры	26
Итого за год:	102

Тематическое планирование

3 класс

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	В процессе урока
Гимнастика	23
Легкая атлетика	49
Лыжная подготовка	17

Подвижные игры	13
Итого за год:	102

**Тематическое планирование
4 класс**

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	В процессе урока
Гимнастика	23
Легкая атлетика	49
Лыжная подготовка	17
Подвижные игры	13
Итого за год:	102

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для полноценной реализации учебного предмета необходимо учебно-дидактическое и методическое обеспечение образовательного процесса. Эти материалы представлены в таблицах 1-2.

Дидактическое и методическое обеспечение

Таблица 1

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
В.И.Лях, А.А.Зданевич. «Ура физкультура!». 1-4 класс, М, «Просвещение», 2016	Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина Фитбол - аэробика для детей "Танцы на мячах" Санкт - Петербург Издательство РГПУ им. Герцена 2008г. А.С. Галанов Игры, которые лечат М.; Педагогическое общество России, 2005г Методическое пособие для учителей начальных классов под редакцией О.И.Артеменко "Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке" Москва Издательский дом "Новый учебник" 2003г

Материально-техническое обеспечение

Таблица 2

Оборудование	Количество
Щит баскетбольный	2
Конь гимнастический	1
Козёл гимнастический	1
Палка гимнастическая	20
Мат гимнастический	9
Канат	1
Стенка гимнастическая	7
Мостик гимнастический	1
Сетка баскетбольная	2

Скамейка гимнастическая	2
Стойки для прыжков	1
Ботинки лыжные	17
Свисток	1
Лыжи	17
Мячи баскетбольные	10
Мячи футбольные	3
Палки лыжные	12
Секундомер	1
Насос	1
Перекладина навесная	7