

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МО ГОРОД ИРБИТ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
Сайкова Е.Д. _____
Протокол № 1 от «29» августа 2018г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
Буньков Д.А. _____
Приказ № 50/1-од от «30» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся
с расстройствами аутистического спектра

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика курса.....	6
3. Место курса в учебном плане.....	7
4. Ценностные ориентиры содержания курса.....	7
5. Результаты изучения учебного предмета.....	8
6. Учебно - тематическое планирование.....	11
7. Содержание курса.....	16
8. Планируемые результаты.....	19
9. Материально - техническое обеспечение учебного предмета.....	22
Источники.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для школьников с РАС составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ФГОС НОО ОВЗ), а именно – детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и требованиями адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) МБОУ «Школа № 5» обучающихся с РАС, вариант 8.2, Адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, а также планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа направлена на достижение планируемых результатов и реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Программа отражает содержание курса «Физическая культура» школьников с РАС с учетом их особых образовательных потребностей. Вариант 8.2. предполагает, что обучающийся с расстройствами аутистического спектра получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (с одним первым дополнительным классом) - для детей, получивших дошкольное образование; шесть лет (с двумя первыми дополнительными классами) - для детей, не получивших дошкольное образование, способствующее освоению НОО на основе АООП. Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми.

В программе по физической культуре для обучающихся 1-4 классов с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных технологий, методов и приемов коррекционно-развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения,

формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

Содержание курса имеет концентрическое строение, отражающее последовательное расширение области изучения. Такая структура позволяет соблюдать необходимую постепенность в нарастании сложности учебного материала, создаёт хорошие условия для углубления формируемых знаний, отработки умений и навыков, для увеличения степени самостоятельности (при освоении новых знаний, проведении обобщений, формулировании выводов), для постоянного совершенствования универсальных учебных действий.

Целью обучения физической культуре является *формирование у учащихся основ здорового образа жизни.*

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- формирование первоначальных представлений о физической культуре;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- развитие кинетической и кинестетической основы движений;
- преодоление дефицитности психомоторной сферы;
- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой;
- поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе;

Кроме основных задач, на уроке физической культуры реализуются специальные цели, связанные с особенностями детей с расстройствами аутистического спектра, так для большинства из них характерна моторная недостаточность. Учитывая эти особенности, перед учителем встают специфические задачи:

- учить детей владеть основными движениями;
- учить управлять мышечным тонусом;
- учить владеть темпом и устойчивостью при выполнении движений;
- координировать связь движений с изменением музыки;
- учить отражать движениями характер, динамику, ритм произведений.

Содержание обучения включает программный материал оптимальной степени сложности, требующей от ученика достаточного интеллектуального напряжения, но безусловно доступный как по темпу, так и по характеру деятельности. Содержание предусматривает обогащение и систематизацию словаря, развитие речи средствами всех учебных дисциплин, обеспечивает формирование положительных мотиваций к учению, яркие эмоциональные проявления, расширение кругозора, дополнительную подготовку к освоению родного языка и математики, знакомство с явлениями природы. Такое содержание дает возможность достаточно частого осуществления предметно-практической деятельности, усвоения теоретических знаний посредством

обогащения чувственного опыта, организации наблюдений природных явлений, родного слова, математических отношений и т. д.

Система педагогических мер, направленных на исправление, ослабление или сглаживание недостатков психофизического развития детей с ОВЗ в данной программе планируется через:

- организацию процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимся с РАС с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для обучающегося с РАС;

- профилактику и коррекцию социокультурной и школьной дезадаптации;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающегося, уровня и динамики его психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с РАС, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянную помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянную актуализацию знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- развитие и отработку средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

- педагогическую поддержку, направленную на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- обеспечение взаимодействия семьи и школы (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

- использование современных педагогических технологий: игровой технологии, технологии сотрудничества, педагогической поддержки, деятельностного подхода, проектной технологии и приёмов коррекционно - развивающего обучения.

Коррекционная направленность выражается в формировании, развитии и коррекции умений:

- Формирование: точности, скорости, координации, целостного образа об окружающей, действительности, пространственных представлений

В формировании умений ориентироваться в задании (анализировать объект, условия работы);

-контролировать свою работу (определять правильность действий и результатов, оценивать качество готовых изделий).

- Развитие: восприятия форм, величины, цвета предметов, представлений, ориентации, творческого воображения, наблюдательности, конструктивных навыков, речи, мыслительной деятельности, положительных черт личности (коммуникабельности, товарищества, оценки результатов труда).

- Коррекция: развитие осязания и мелкой моторики, ориентировка в пространстве.

Особенности реализации

Образовательный процесс по окружающему миру организуется с помощью следующих форм и видов учебных занятий:

- урок—место для коллективной работы класса по постановке и решению учебных задач;

- урок - презентация - место для предъявления учащимися результатов самостоятельной работы;

- урок - диагностика - место для проведения проверочной или диагностической работы;

- урок-проектирования - место для решения проектных задач;

-учебное занятие (практики)- место для индивидуальной работы учащихся над проблемами орфографического характера.

Самостоятельная работа обучающихся дома имеет следующие линии:

- задания по коррекции знаний и умений после проведенных диагностических и проверочных работ;

- задания по освоению ведущих тем курса, включая отработку соответствующих навыков на трех уровнях (формальном, рефлексивном, ресурсном);

-творческие задания для обучающихся, которые хотят расширить свои знания и умения (задания выбираются и выполняются по желанию).

Рабочая программа учебного предмета адаптирована и предполагает внесение изменений:

- по количеству часов, отводимых на изучение элементов содержания программы, учитывая особенности контингента обучающихся;

- в порядок изучения разделов программы, что предполагает увеличение количества времени отводимых на изучение сложных тем курса;

- включение контрольно - измерительных материалов в соответствии с нормами их проведения;

- обозначения эффективных педагогических технологий.

Структура документа

Рабочая программа включает четыре раздела: **Пояснительную записку**, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в

базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии; **Основное содержание** обучения с примерным распределением учебных часов по разделам курса и **Планируемые результаты** оканчивающих начальную школу; **материально-техническое обеспечение образовательного процесса**.

2. Общая характеристика курса

Общая характеристика учебного предмета

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

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

Раздел «Способы двигательной активности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

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

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

3. Место курса в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 504 ч. В 1 классе и в 1 подготовительном — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели): во 2—4 классах отводится по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

4. Ценностные ориентиры содержания курса

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение

образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач; способствует формированию положительных личностных качеств и является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и — взрослыми людьми. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

5. Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья(рост ,масса тела и др.),показателей развития основных физических качеств(силы, быстроты ,выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК «**Готов к труду и обороне**»
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

6. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА -

504 часа

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей обучающихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
Знания о физической культуре (31ч)		
<i>Физическая культура</i>		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
<i>Из истории физической культуры</i>		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физкультуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие в России в XVII-XIX вв.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
<i>Физические упражнения</i>		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений	физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Способы физической деятельности		
<i>Самостоятельные занятия</i>		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений
<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр Народные подвижные игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		

<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики (144ч)		
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>

<p>прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Прыжковая подготовка.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники</p>
---	------------------------------	--

<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p>Лыжные гонки (60ч)</p>		
<p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (138ч)</p>		
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой</i></p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие</p>

<p><i>атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>Общездоровьесберегающая физическая подготовка</p>	<p>содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
Плавание (4ч)		
<p>Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о</p>	<p>Плавание</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма в воде.</p>

<p>личной гигиене и санитарии; Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду. Подводящие упражнения : вхождения в воду; упражнения для освоения способов плавания(кроль, брас, баттерфляй) Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки</p>		<p>Описывать технику подводящих упражнений. Знать и применять правила личной гигиены и санитарии, а также правила безопасности в бассейне и в повседневной жизни. Применять и пропагандировать среди сверстников правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду Знать и при необходимости применять правила оказания помощи тонущему.</p>
	Резерв (31ч.)	

7. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Базовая часть содержания программного материала.

Основы знаний о физической культуре. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хож дение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту При хорошём состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции.

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры

Программный материал по подвижным играм подобран в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся. В программу включены игры направленные на развитие внимания, координации движения. Теоретический материал по разделу «Подвижные игры»: правила игры, техника безопасности при проведение игры, приёмы выбора водящего, технология проведения игры.

Гимнастика с элементами акробатики

Программный материал по гимнастике подобран в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся. Теоретический материал по разделу «Гимнастика»: 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

Легкоатлетические упражнения.

Программный материал по подвижным играм подобран в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся. Теоретический материал по разделу «Легкая атлетика»: понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных

снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту; понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка

Программный материал по лыжной подготовке подобран в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся. Теоретический материал по разделу «Лыжная подготовка»: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения музыки на ступени начального общего образования у обучающихся будут сформированы:

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности; вести систематические наблюдения за их динамикой;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

-фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-выполнять передвижения на лыжах.

9. Рекомендации по учебно-методическому обеспечению и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Дидактические карточки.	К	
Образовательные программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации.	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр.	Д	

Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Козёл гимнастический.		
Перекладина гимнастическая (пристеночная).	П	
Стенка гимнастическая.	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).		
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).	П П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	П	
Палка гимнастическая.		
Скакалка детская.	К	
Мат гимнастический.		
Гимнастический подкидной мостик.		
Коврики: гимнастические	К	
Кегли.	П	
Обруч пластиковый детский.	П	
Планка для прыжков в высоту.	К	
Стойка для прыжков в высоту.	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.	П	
Лента финишная.		
Рулетка измерительная.	Д	
Лыжи детские (с креплениями и палками).	Д	
Щит баскетбольный тренировочный.	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей.	Д	
Волейбольная стойка универсальная.		
Сетка волейбольная.	Д	
Аптечка	Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис.	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	П	
Футбол.		
Шашки (с доской).	П	
Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

Источники

1. 1. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего образования для обучающихся с ОВЗ»

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19 декабря 2014 г. № 1598.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

5. Примерные адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с задержкой психического развития (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

6. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по разработке рабочих программ.

7. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на текущий учебный год.

8. Методические рекомендации и письма МОиН РФ по контролю и оценке результатов обучения в 1- 4 классах.

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 г. № 72 г. Москва «О внесении изменений N 2 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в общеобразовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

11. Локальные акты образовательного учреждения.