Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

города Ростова-на-Дону "Школа № 96 Эврика-Развитие

имени Нагибина Михаила Васильевича"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «**Физическая культура**»**

для обучающихся 1-4 классов

вариант 8.2

**город Ростов-на-Дону**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету "Физическая культура " обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, рабочей программы воспитания.

Программа разработана на основе программно-нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
* Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 года №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

**1.1. Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой - основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с РАС могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с РАС могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с РАС может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит и многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с РАС нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 8.2. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с РАС. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово. предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов. приемов и средств обучения.

Основными **целями** начального обучения являются:

* укрепление здоровья обучающихся с РАС и совершенствование их физического развития
* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Программа определяет ряд **задач**:

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
* формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
* формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
* владение основными представлениями о собственном теле;
* развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* коррекция недостатков психофизического развития.

**1.2. Место учебного предмета, в учебном плане**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения.

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (1(доп.)-1 класс – 33 учебные недели, 2-4 класс – 34 учебные недели)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 1 дополнительный класс | 3 | 99 |
| 1 класс | 3 | 99 |
| 2 класс | 3 | 99 |
| 3 класс | 3 | 99 |
| 4 класс | 3 | 99 |
| Всего | 15 | 495 |

**2. Содержание обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Содержание** |
|  | Знания о физической культуре | Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия. |
|  | Способы физкультурной деятельности | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
|  | Физическое совершенствование | Физкультурно оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; Прыжки со скакалкой. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  |
|  | Общеразвивающие упражнения | На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, прыжковые упражнения с предметом в руках. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.  |
|  | Адаптивная физическая реабилитация | Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: преодоление простых препятствий; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела). Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).  |
|  | Коррекционно-развивающие упражнения | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч). Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы». Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя).Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами. |
|  | Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. | Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук.  |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс(дополнительный)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Содержание** |
|  | Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.  |
|  | Гимнастика |  Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;- упражнения для расслабления мышц;- упражнения для мышц шеи;- упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног;- упражнения на дыхание;- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;- упражнения для формирования правильной осанки;- упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами:- с гимнастическими палками;- с флажками;- с малыми обручами;- с малыми мячами;- с большим мячом;- с набивными мячами (вес 2 кг);- упражнения на равновесие;- лазанье и перелезание;- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;**- переноска грузов и передача предметов**;**- прыжки.  |
|  | Легкая атлетика |  Теоретические сведения.  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. |
|  | Игры |  Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Практический материал.Подвижные игры:- Коррекционные игры - Игры с бегом;- Игры с прыжками;- Игры с лазанием;- Игры с метанием и ловлей мяча;- Игры с построениями и перестроениями;- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;- Игры с бросанием, ловлей, метанием. |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Содержание** |
|  | Знания о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. |
|  | Способы физкультурной деятельности | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |
|  | Физическое совершенствование | *Гимнастика*Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).*Легкая атлетика*Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.*Подвижные игры*На материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».На материале раздела «Спортивные игры»:*Футбол*: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».*Волейбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.  |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Содержание** |
|  | Знания о физической культуре | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). |
|  | Способы физкультурной деятельности |  Выполнение гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. |
|  | Физическое совершенствование | Гимнастика с основами акробатикиОрганизующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».Основы акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке.Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.Легкая атлетикаБег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.Метание малого мяча на дальность из-за головы.Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.Лыжная подготовкаПередвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.Спуски в основной стойке.Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».Подвижные игрыНа материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Содержание** |
|  | Знания о физической культуре | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). |
|  | Способы физкультурной деятельности | Выполнение гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. |
|  | Физическое совершенствование | Гимнастика с основами акробатикиОрганизующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) (с поддержкой учителя); кувырок вперед в группировке.Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной ногой.Легкая атлетикаБег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.Метание малого мяча на дальность из-за головы.Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).На материале раздела «Спортивные игры»:Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Содержание** |
|  | Знания по физической культуре | Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. |
|  | Способы физкультурной деятельности | Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. |
|  | Физическое совершенствование | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.Спортивно-оздоровительная деятельность.Гимнастика.*Организующие команды и приёмы.*Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.*Упражнения*без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*Опорный прыжок*: имитационные упражнения.*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. *Упражнения в поднимании и переноске грузов*: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки). Лёгкая атлетика. *Ходьба:*парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.*Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:*малого мяча в горизонтальную цель.Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде. |
|  | Подвижные игры и элементы спортивных игр | *На материале гимнастики:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале лёгкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:*упражнения на выносливость и координацию.*Подвижные игры разных народов.**Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».*Игры с бегом и прыжками*: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч». |
|  | Адаптивная физическая реабилитация | Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики.*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации:*преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). *Формирование осанки:*ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. *Развитие силовых способностей:*динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела). На материале лёгкой атлетики. *Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. *Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.*Развитие силовых способностей:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.На материале лыжных гонок.*Развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.*Развитие выносливости:*передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.На материале плавания.*Развитие выносливости:*работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой). |

**3. Планируемые результаты освоения**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

* положительное отношение к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
* ﻿﻿интерес к новому учебному материалу:
* ﻿﻿ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;
* навык оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
* овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.):
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми.
* 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:**

***Познавательные УУД:***

* планировать и контролировать учебные действия;
* строить сообщения в устной форме;
* проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
* устанавливать аналогии.

***Универсальные УУД:***

* понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* различать способы и результат действия;
* принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;
* адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

***Коммуникативные УУД:***

* принимать участие в работе парами и группами;
* адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
* принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

**Предметные результаты:**

**Предметные результаты обучающихся 1 класса (дополнительный):**

*Минимальный уровень:*

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Предметные результаты обучающихся 1 класса:**

* Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
* Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Предметные результаты обучающихся 2 класса:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, 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.

**Предметные результаты обучающихся 3 класса:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), расставляя предметы указанные учителем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Предметные результаты обучающихся 4 класса:**

* планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры.
* В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.
* формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
* понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;
* овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурноспортивной деятельности.

**4.Тематическое планирование**

**1 класс (дополнительный)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 21 |
| 2 | Гимнастика | 20 |
| 3 | Легкая атлетика | 23 |
| 4 | Игры | 35 |
| Всего | 99 |

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 22 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 19 |
| 3 | Физическое совершенствование | 25 |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 33 |
| Всего | 99 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретические сведения | 20 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 23 |
| 3 | Гимнастика | 27 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры. | 29 |
| Всего | 99 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретические сведения | 22 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 20 |
| 3 | Гимнастика | 25 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры. | 32 |
| Всего | 99 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Знания по физической культуре | 20 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 25 |
| 3 | Физическое совершенствование | 26 |
| 4 | Подвижные игры и элементы спортивных игр | 28 |
| Всего | 99 |

**5.Учебно-методическое обеспечение**

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2).