

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность.** Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с НОДА и УО. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с НОДА и УО учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

**Нормативно-правовую базу** разработки АООП НОО для обучающихся с НОДА и УО составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования на основе ФГОС для обучающихся с НОДА, вариант 6.3;
- Устав ГБОУ школы №627 Невского района Санкт-Петербурга.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Исходя из основной цели, **задачами** физического воспитания являются:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Физическая культура решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным,

эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с НОДА и УО к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В основу формирования АООП начального общего образования обучающихся с НОДА и УО положены следующие **принципы**:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с НОДА и УО;
- принцип целостности содержания образования: содержание образования едино; в основе структуры содержания образования лежит не понятие предмета, а понятие «образовательной области»;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения детьми с НОДА и УО всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность в жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни;
- принцип сотрудничества с семьей.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1<sup>1</sup>, 1 – 4 классы) представлено в АООП следующими практическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения из раздела «Знания о физической культуре» и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

#### **Место курса в учебном плане**

Учебный предмет	Количество часов					всего
	Подгот.	I	II	III	IV	
Физическая культура	99	99	102	102	102	504

#### **Ценностные ориентиры** содержания учебного предмета.

- формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся, овладение жизненной и социальной компетенцией на основе развития адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации;
- дифференциация и осмысление адекватно возрасту своего социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- развитие понятий: физическая культура, физическое воспитание.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Основным критерием предметных результатов в данном курсе является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

## **1<sup>1</sup> (дополнительный первый) КЛАСС**

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### **Минимальный уровень.**

-иметь первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- уметь выполнять простые инструкции учителя;

- иметь представление о видах двигательной деятельности;

- играть в подвижные игры, знать правила, понимать ход игры;

- выполнять передвижение всеми доступными способами: ходьба, ползание на животе, на четвереньках, с помощью ходунков и т.п.;

-демонстрировать уровень физической подготовленности (тесты).

### **Достаточный уровень:**

- иметь первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- уметь выполнять простые инструкции учителя;

- иметь представление о видах двигательной деятельности;

- играть в подвижные игры, знать правила, понимать ход игры;

- выполнять передвижение всеми доступными способами: ходьба, ползание на животе, на четвереньках, с помощью ходунков и т.п.;

-демонстрировать уровень физической подготовленности (тесты).

- иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- знать правила техники безопасности на уроках физической культуры;

- уметь выполнять упражнения для разминки, физкульт-минутки;

- выполнять строевые упражнения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (физическая культура) 1<sup>1</sup> (дополнительный первый) КЛАСС**

### ***Легкая атлетика(35 часов):***

*Ходьба.* Ходьба по кругу (самостоятельно, с поддержкой, на «крабах»). Ходьба друг за другом. Ходьба парами. Ходьба «змейкой». Ходьба со сменой движения. Ходьба по заданному направлению (самостоятельная, с поддержкой). Понятие «шагового движения». Ходьба на носках, пятках.

*Ползание.* Ползание на животе. Техника ползания на животе: перемещение ног, перемещение рук, положение головы. Ползание на четвереньках. Техника ползания на четвереньках: передвижение рук, ног, положение головы, туловища. Понятие «шагового движения».

*Перекаты.* Техника переката «бревнышко». Положение ног и рук во время переката. Перекаты на время влево и вправо.

*Передвижение в зале.* Самостоятельное передвижение на активной коляске. Спуск с коляски, со скамейки. Подъем у поручня, гимнастической стенки, коляски (самостоятельно, с помощью).

*Броски мяча.* Броски мягкого мяча двумя руками. Броски мяча в вертикальную цель двумя руками. Броски мяча с отскоком от пола, от стены. Броски и ловля мяча. Броски мягкого мяча друг другу двумя руками. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча в горизонтальную цель. Броски малого мяча на дальность.

*Бег.* Медленный бег по кругу. Бег с изменением направления.

### ***Гимнастика(40 часов):***

*Строевые упражнения.* Построение в одну шеренгу. Построение в одну колонну. Построение из шеренги в круг. Команды «Равняйсь», «Смирно», «Налево», «Направо».

*Общеразвивающие упражнения.*

ОРУ с предметами: с малыми мячами. ОРУ с массажными мячами. ОРУ на фитболе. ОРУ у гимнастической стенки. ОРУ на гимнастической скамейке.

ОРУ без предметов: ОРУ на улучшение общей подвижности, ОРУ на развитие координации, ОРУ на развитие опороспособности.

*Дыхательная гимнастика.* Вдох и выдох при выполнении упражнений. Дыхание при ходьбе, беге, ползании.

*Лазание и перелезание.* Лазание по скамейке. Лазание по наклонной доске. Лазание и перелезание через маты, мягкие гимнастические модули.

*Пальчиковая гимнастика.* Пальчиковая гимнастика со стихами. Пальчиковая гимнастика под музыку.

### ***Лыжный спорт (6 часов):***

*Лыжи.* Лыжи и лыжные палки. Костюм лыжника. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Подводящие упражнения. Имитация движений лыжника.

### ***Подвижные игры(18 часов):***

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Запрещенное движение», «Угадай», «Кто выше?»

*Игры с бегом, ходьбой, ползанием:* «Тише едешь – дальше будешь», «Охотники»

*Игры с мячом:* «Попади в обруч», «Бочч», «Вышибала», «Горячий мяч»

## **1 КЛАСС**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

АООП по физической культуре определяет *два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.* Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

#### **Минимальный уровень.**

- формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- играть в подвижные игры, понимать ход игры;
- выполнять передвижение всеми доступными способами: ходьба, ползание на животе, на четвереньках, с помощью ходунков и т.п;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (тесты).

#### **Достаточный уровень:**

- формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- играть в подвижные игры, знать правила, понимать ход игры;
- выполнять передвижение всеми доступными способами: ходьба, ползание на животе, на четвереньках, с помощью ходунков и т.п;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (физическая культура)**

### **1 КЛАСС**

#### ***Легкая атлетика(35 часов):***

*Ходьба.* Ходьба по кругу (самостоятельно, с поддержкой, на «крабах»). Ходьба друг за другом. Ходьба парами. Ходьба «змейкой». Ходьба со сменой движения. Ходьба по заданному направлению (самостоятельная, с поддержкой). Понятие «шагового движения». Ходьба на

носок, пятках. Ходьба приставными шагами влево, вправо. Подскоки. «Гусиная ходьба» в приседе.

*Ползание.* Ползание на животе. Техника ползания на животе: перемещение ног, перемещение рук, положение головы. Ползание на четвереньках. Техника ползания на четвереньках: передвижение рук, ног, положение головы, туловища. Понятие «шагового движения».

*Перекаты.* Техника переката «бревнышко». Положение ног и рук во время переката. Перекаты на время влево и вправо.

*Передвижение в зале.* Самостоятельное передвижение на активной коляске. Спуск с коляски, со скамейки. Подъем у поручня, гимнастической стенки, коляски (самостоятельно, с помощью).

*Броски мяча.* Броски мягкого мяча двумя руками. Броски мяча в вертикальную цель двумя руками. Броски мяча с отскоком от пола, от стены. Броски и ловля мяча. Броски мягкого мяча друг другу двумя руками. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча в горизонтальную цель. Броски малого мяча на дальность.

*Бег.* Медленный бег по кругу. Бег с изменением направления.

#### **Гимнастика(40 часов):**

*Строевые упражнения.* Построение в одну шеренгу. Построение в одну колонну. Построение из шеренги в круг. Команды «Равняйся», «Смирно», «Налево», «Направо».

*Общеразвивающие упражнения.*

ОРУ с предметами: с малыми мячами. ОРУ с массажными мячами. ОРУ на фитболе. ОРУ у гимнастической стенки. ОРУ на гимнастической скамейке.

ОРУ без предметов: ОРУ на улучшение общей подвижности, ОРУ на развитие координации, ОРУ на развитие опороспособности.

*Дыхательная гимнастика.* Вдох и выдох при выполнении упражнений. Дыхание при ходьбе, беге, ползании.

*Лазание и перелезание.* Лазание по скамейке. Лазание по наклонной доске. Лазание. Перелезание через маты, мягкие гимнастические модули.

*Пальчиковая гимнастика.* Пальчиковая гимнастика со стихами, пальчиковая гимнастика под музыку.

#### **Лыжный спорт (6 часов):**

*Лыжи.* Лыжи и лыжные палки. Костюм лыжника. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Подводящие упражнения. Имитация движений лыжника.

#### **Подвижные игры(18 часов):**

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Запрещенное движение», «Угадай», «Кто выше?»

*Игры с бегом, ходьбой, ползанием:* «Тише едешь – дальше будешь», «Охотники»

*Игры с мячом:* «Попади в обруч», «Бочч», «Вышибала», «Горячий мяч» «Съедобное – несъедобное», «Ручеек».

## **2 КЛАСС**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### **Минимальный уровень:**

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.
- иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знать правила техники безопасности на уроках физической культуры;
- выполнять строевые упражнения.

### **Достаточный уровень:**

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- иметь представление о правилах проведения закаливающих процедур;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (тесты).
- иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знать правила техники безопасности на уроках физической культуры;
- уметь выполнять упражнения для разминки, физкульт-минутки;
- выполнять строевые упражнения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (физическая культура) 2 КЛАСС**

### ***Легкая атлетика (38 часов):***

*Ходьба.* Ходьба по кругу (самостоятельно, с поддержкой, на «крабах»). Ходьба друг за другом. Ходьба парами. Ходьба «змейкой». Ходьба со сменой движения. Ходьба по заданному направлению (самостоятельная, с поддержкой). Понятие «шагового движения». Ходьба на носках, пятках.

*Ползание.* Ползание на животе. Техника ползания на животе: перемещение ног, перемещение рук, положение головы. Ползание на четвереньках. Техника ползания на четвереньках: передвижение рук, ног, положение головы, туловища. Понятие «шагового движения».

*Перекаты.* Техника переката «бревнышко». Положение ног и рук во время переката. Перекаты на время влево и вправо.

*Передвижение в зале.* Самостоятельное передвижение на активной коляске. Спуск с коляски, со скамейки. Подъем у поручня, гимнастической стенки, коляски (самостоятельно, с помощью).

*Броски мяча.* Броски мягкого мяча двумя руками. Броски мяча в вертикальную цель двумя руками. Броски мяча с отскоком от пола, от стены. Броски и ловля мяча. Броски мягкого мяча друг другу двумя руками. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча в горизонтальную цель. Броски малого мяча на дальность.

*Бег.* Медленный бег по кругу. Бег с изменением направления. Бег с переходом на ходьбу.

### ***Гимнастика(43 часа):***

*Строевые упражнения.* Построение в одну шеренгу. Построение в одну колонну. Построение из шеренги в круг. Команды «Равняйсь», «Смирно», «Налево», «Направо».

*Общеразвивающие упражнения.*

ОРУ с предметами: с малыми мячами. ОРУ с массажными мячами. ОРУ на фитболе. ОРУ у гимнастической стенки. ОРУ на гимнастической скамейке.

ОРУ без предметов: ОРУ на улучшение общей подвижности, ОРУ на развитие координации, ОРУ на развитие опороспособности.

*Дыхательная гимнастика.* Вдох и выдох при выполнении упражнений. Дыхание при ходьбе, беге, ползании.

*Лазание и перелезание.* Лазание по скамейке. Лазание по наклонной доске. Лазание. Перелезание через маты, мягкие гимнастические модули.

*Пальчиковая гимнастика.* Пальчиковая гимнастика со стихами, пальчиковая гимнастика под музыку.

***Лыжный спорт (6 часов):***

*Лыжи.* Лыжи и лыжные палки. Костюм лыжника. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Подводящие упражнения. Имитация движений лыжника.

***Подвижные игры(15 часов):***

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Запрещенное движение», «Угадай», «Кто выше?»

*Игры с бегом, ходьбой, ползанием:* «Тише едешь – дальше будешь», «Охотники»

*Игры с мячом:* «Попади в обруч», «Бочч», «Вышибала», «Горячий мяч»

### **3 КЛАСС**

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Минимальный уровень:**

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.
- иметь представление о правилах проведения закаляющих процедур;
- иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знать правила техники безопасности на уроках физической культуры;
- уметь выполнять упражнения для разминки, физкульт-минуток;
- выполнять строевые упражнения.

**Достаточный уровень:**

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- иметь представление о правилах проведения закаляющих процедур;
- выполнять комплексы упражнений по памяти;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (тесты).
- иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знать правила техники безопасности на уроках физической культуры;
- уметь выполнять упражнения для разминки, физкульт-минуток;
- выполнять строевые упражнения.

#### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **3 КЛАСС**

***Легкая атлетика (38 часов):***

*Ходьба.* Ходьба по кругу (самостоятельно, с поддержкой, на «крабах»). Ходьба друг за другом. Ходьба парами. Ходьба «змейкой». Ходьба со сменой движения. Ходьба по заданному направлению (самостоятельная, с поддержкой). Понятие «шагового движения». Ходьба на носках, пятках.

*Ползание.* Ползание на животе. Техника ползания на животе: перемещение ног, перемещение рук, положение головы. Ползание на четвереньках. Техника ползания на четвереньках: передвижение рук, ног, положение головы, туловища. Понятие «шагового движения».

*Перекаты.* Техника переката «бревнышко». Положение ног и рук во время переката. Перекаты на время влево и вправо.

*Передвижение в зале.* Самостоятельное передвижение на активной коляске. Спуск с коляски, со скамейки. Подъем у поручня, гимнастической стенки, коляски (самостоятельно, с помощью).

*Броски мяча.* Броски мягкого мяча двумя руками. Броски мяча в вертикальную цель двумя руками. Броски мяча с отскоком от пола, от стены. Броски и ловля мяча. Броски мягкого мяча друг другу двумя руками. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча в горизонтальную цель. Броски малого мяча на дальность.

*Метание мяча.* Техника метания малого мяча. Хват мяча, замах, положение тела во время метания мяча (стоя, сидя). Метание мяча на точность. Метание мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

*Бег.* Медленный бег по кругу. Бег с изменением направления. Бег с переходом на ходьбу. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег противоходом.

#### **Гимнастика(43 часов):**

*Строевые упражнения.* Построение в одну шеренгу. Построение в одну колонну. Построение из шеренги в круг. Команды «Равняйсь», «Смирно», «Налево», «Направо».

*Общеразвивающие упражнения.*

ОРУ с предметами: с малыми мячами. ОРУ с массажными мячами. ОРУ на фитболе. ОРУ у гимнастической стенки. ОРУ на гимнастической скамейке.

ОРУ без предметов: ОРУ на улучшение общей подвижности, ОРУ на развитие координации, ОРУ на развитие опороспособности.

*Дыхательная гимнастика.* Вдох и выдох при выполнении упражнений. Дыхание при ходьбе, беге, ползании.

*Лазание и перелезание.* Лазание по скамейке. Лазание по наклонной доске. Лазание. Перелезание через маты, мягкие гимнастические модули.

*Пальчиковая гимнастика.* Пальчиковая гимнастика со стихами, пальчиковая гимнастика под музыку.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах вперед. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжки с гимнастической скамейки. Перепрыгивание препятствий (мягкие модули).

#### **Лыжный спорт (6 часов):**

*Лыжи.* Лыжи и лыжные палки. Костюм лыжника. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Подводящие упражнения. Имитация движений лыжника.

#### **Подвижные игры(15 часов):**

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Запрещенное движение», «Угадай», «Кто выше?»

*Игры с бегом, ходьбой, ползанием:* «Тише едешь – дальше будешь», «Охотники»

*Игры с мячом:* «Попади в обруч», «Бочч», «Вышибала», «Горячий мяч»

## **4 КЛАСС**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### **Минимальный уровень:**

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.
- иметь представление о правилах проведения закаляющих процедур;
- иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знать правила техники безопасности на уроках физической культуры;
- уметь выполнять упражнения для разминки, физкульт-минуток;
- выполнять строевые упражнения.

### **Достаточный уровень:**

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- иметь представление о правилах проведения закаливающих процедур;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (тесты).
- иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знать правила техники безопасности на уроках физической культуры;
- уметь выполнять упражнения для разминки, физкульт-минуток;
- выполнять строевые упражнения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 4 КЛАСС**

### ***Легкая атлетика(38 часов):***

*Ходьба.* Ходьба по кругу (самостоятельно, с поддержкой, на «крабах»). Ходьба друг за другом. Ходьба парами. Ходьба «змейкой». Ходьба со сменой движения. Ходьба по заданному направлению (самостоятельная, с поддержкой). Понятие «шагового движения». Ходьба на носках, пятках. Ходьба приставными шагами влево, вправо. «Гусиный шаг» в приседе.

*Ползание.* Ползание на животе. Техника ползания на животе: перемещение ног, перемещение рук, положение головы. Ползание на четвереньках. Техника ползания на четвереньках: передвижение рук, ног, положение головы, туловища. Понятие «шагового движения».

*Перекаты.* Техника переката «бревнышко». Положение ног и рук во время переката. Перекаты на время влево и вправо.

*Передвижение в зале.* Самостоятельное передвижение на активной коляске. Спуск с коляски, со скамейки. Подъем у поручня, гимнастической стенки, коляски (самостоятельно, с помощью).

*Броски мяча.* Броски мягкого мяча двумя руками. Броски мяча в вертикальную цель двумя руками. Броски мяча с отскоком от пола, от стены. Броски и ловля мяча. Броски мягкого мяча друг другу двумя руками. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча в горизонтальную цель. Броски малого мяча на дальность.

*Метание мяча.* Подводящие упражнения. Хват малого мяча. Замах при метании. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Метание в вертикальную мишень.

*Бег.* Медленный бег по кругу. Бег с изменением направления. Бег с переходом на ходьбу. Бег высоко поднимая колени.

### ***Гимнастика(43 часа):***

*Строевые упражнения.* Построение в одну шеренгу. Построение в одну колонну. Построение из шеренги в круг. Команды «Равняйсь», «Смирно», «Налево», «Направо».

*Общеразвивающие упражнения.*

ОРУ с предметами: с малыми мячами. ОРУ с массажными мячами. ОРУ на фитболе. ОРУ у гимнастической стенки. ОРУ на гимнастической скамейке.

ОРУ без предметов: ОРУ на улучшение общей подвижности, ОРУ на развитие координации, ОРУ на развитие опороспособности, ОРУ на улучшение равновесия.

*Дыхательная гимнастика.* Вдох и выдох при выполнении упражнений. Дыхание при ходьбе, беге, ползании.

*Лазание и перелезание.* Лазание по скамейке. Лазание по наклонной доске. Лазание. Перелезание через маты, мягкие гимнастические модули.

*Перенос груза.* Перенос груза 1 кг, передача друг другу набивных мячей.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах вперед. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжки с гимнастической скамейки. Перепрыгивание препятствий (мягкие модули).

*Пальчиковая гимнастика.* Пальчиковая гимнастика со стихами, пальчиковая гимнастика под музыку.

#### ***Лыжный спорт (6 часов):***

*Лыжи.* Лыжи и лыжные палки. Костюм лыжника. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Подводящие упражнения. Имитация движений лыжника. Занятие на эллиптическом тренажере.

#### ***Подвижные игры(15 часов):***

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Запрещенное движение», «Угадай», «Кто выше?»

*Игры с бегом, ходьбой, ползанием:* «Тише едешь – дальше будешь», «Охотники»

*Игры с мячом:* «Попади в обруч», «Бочч», «Вышибала», «Горячий мяч»

*Игра с элементами спортивной:* Пионербол. Правила игры в пионербол Техника хвата мяча. Бросок мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками. Тактические приемы в игре. Учебная игра на основе пионербола.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

Для уроков физической культуры необходимо:

1) *дидактический материал:* изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря и упражнений;

2) *спортивный инвентарь:*

маты,

батуты,

гимнастические мячи разного диаметра и фактуры,

массажные мячи,

фитболы разных размеров,

сухой бассейн,

гимнастические скамейки,

гимнастические лестницы,

обручи,

кегли,

мягкие модули различных форм,  
гимнастические коврики,  
корзины,  
футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи,  
бадминтон,  
обручи различного диаметра,  
кольца,  
наклонные плоскости, горки, балансировочные доски,  
деревянные модули,  
сенсорный материал;  
*3) технические средства реабилитации:*  
кресла-коляски комнатные и прогулочные,  
опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки),  
опоры для ползания,  
тренажеры: «Лестница», «Эллипс», велотренажер, беговая дорожка,  
вертикализаторы: ходунки, «крабы», скорлупы, вертикализаторы со столом.