

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Марий Эл
«Семеновская школа-интернат»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
ГБОУ Республики Марий Эл
«Семеновская школа-интернат»
Протокол № 1
от 31.08 2016 г.



УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Адаптированная рабочая программа в 1 классе для слабослышащих и
позднооглохших детей.

Учитель физвоспитания

Держунин М.А.

Йошкар-Ола
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Данный предмет играет важную роль в реализации основных целевых установок начального образования: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании младших школьников.

Адресат

Рабочая учебная программа предназначена для начальных классов общеобразовательного учреждения, разработана для 1-ых классов школы-интерната для слабослышащих детей.

Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе с использованием дактильной речи, обязательным проведением словарной работы. На уроках ведется постоянный контроль за звукопроизношением, внятностью речи.

На уроках работа строится с учетом рекомендаций учителя-дефектолога класса, данных «Карты восприятия речи на слух» и «Речевой карты класса».

Нормативно-правовая база, обеспечивающая реализацию данной программы.

1. Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. А.П.Матвеев.- М.: Просвещение, 2011.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе РФ «Об образовании».

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся. Но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в 1 классе – 99ч, а со 2 по 4 класс – по 102 ч ежегодно.

Программа состоит из следующих разделов: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Общая физическая подготовка». Дыхательные упражнения в отличие от программы массовой школы выносятся в самостоятельный подраздел (1-2 классы), ввиду того, что у детей наблюдается поверхностное неритмичное дыхание, и они не умеют произвольно управлять актом дыхания, правильно согласовывать его с движениями. Упражнения на дыхание в последующих классах не выделяются (учитель фиксирует внимание учащихся на дыхании при выполнении всех упражнений).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

- 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;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение 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 её 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных, условиях.
- В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.
- В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.
- В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой до 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); уверенно ходить по бревну; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка ("Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол).

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуции.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; - 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 условиях.

Направленность обучения слабослышащих детей обеспечивается реализацией следующих условий организации учебного процесса:

1. Ориентация педагогического процесса на преобразование всех сторон личности слабослышащего ребенка, коррекцию и воссоздание наиболее важных психических функций, их качеств и свойств.
2. Преодоление речевого недоразвития посредством специального обучения языку (накопление словарного запаса, использование в речи терминологии по физической культуре).
3. Максимально расширение речевой практики, использование языкового материала в речи, в разных видах общения.
4. Использование и коррекция в учебно-воспитательном процессе самостоятельно приобретенных учащимися речевых навыков, дальнейшее их развитие и обогащение.
5. Стимулирование различными средствами, методами и формами работы активного поведения учащихся, их собственной самостоятельной практической и умственной деятельности.
6. Учёт индивидуальных и характерологических особенностей детей, их природных задатков и способностей.
7. Обеспечение сенсорной базы учебного процесса как фактора, определяющего не только успешное формирование речи - главного звена учебного процесса, но и развитие, совершенствование деятельности всех анализаторов.
8. Органическое единство в решении двух групп задач учебно–воспитательного процесса:
 - задач пропедевтического характера, решение которых способствует развитию детей, готовит их к сознательному овладению системой школьных знаний и навыков;
 - общих задач учебного процесса.
9. Привлечение наглядно-действенных средств и приёмов, способствующих формированию представлений, понятий и требующих использования словесных способов обозначения.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

I. Теоретические сведения

Двигательный режим ученика 1 класса. Значение утренней гигиенической гимнастики и занятий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями (на утренней гигиенической гимнастике, на уроках физической культуры). Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на обычную, водные процедуры).

II. Гимнастика

Построение и перестроение

Построение в колонну и шеренгу по одному (по росту в восходящем порядке); равнение в затылок в колонне; равнение по линии (носки) в шеренге; передвижение в колонне по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки; перестроение из колонны по одному через середину в колонну по два, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки вперед; повороты по ориентирам; выполнение движений по командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Основная стойка («На параде»); стойка – ноги на ширине плеч («Штангист»), положение рук – вниз, вперед, в стороны, вверх, за спину; движение прямых рук вперед, назад, в стороны, вверх («Птицы летят», «Сбор яблок» и т.д.); поднимание и опускание

плеч; движение кистями и пальцами рук из различных исходных положений («Наматываем катушку»); выставление прямой ноги на носок вперед, в сторону, назад; поднимание на носках («Кто выше»); приседание («Зайчишка»); наклоны туловища вправо, влево («Качаются деревья», «Часы»); повороты туловища вправо, влево («Самолет»); повороты головы («Щенок»); простейшие сочетания изученных движений; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)

Основные положения с мячом: мяч в руках внизу, впереди, вверху; передача мяча в шеренге вправо, влево; перекатывание мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мячом о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3 м.

Упражнения с малыми мячами

Основные положения с мячом: правая (левая) рука с мячом впереди, вверху, внизу, в стороне; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча в стену и ловля его двумя руками.

Упражнения на дыхание

Упражнения в образном оформлении, например: х-х-хо – согреть руки – выдох; ф-ф-фу – охладить воду – выдох; понюхать цветок – вдох.

Упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: у-у-у – самолет – выдох. Вдох через рот, вдох и выдох через нос.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия

Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к стенке, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; приседание, касаясь стены затылком и спиной; из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад, опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), вторая рука на поясе; для мышц стопы: ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружной и внутренней сторонах стопы; ходьба на пятках.

Акробатические упражнения

Группировка сидя; группировка лежа на спине; группировка в приседе; широкая группировка; положения прогнувшись, согнувшись в группировке.

Лазанье и перелазанье

Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу: захват руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу скамейки) с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках; лазанье по гимнастической стенке вверх (до определенной высоты) и вниз, вправо и влево (ноги на второй-третьей рейке) произвольным способом: захват руками реек (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и постановка стоп; перелазание произвольным способом через гимнастическую скамейку и через две скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 30-50 см (с правой и левой стороны).

Переползание и подлезание

Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, по полу, на четвереньках. На коленях, опираясь на кисти; переползание на четвереньках в медленном темпе по «коридору» 15-25 см; подлезание под препятствия (кося, козла) головой вперед, с пригибанием позвоночника в горизонтальном положении; то же с перекачиванием мяча; пролезание через гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

Равновесие

Движение рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад. С высоким подниманием бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в шеренгу в обозначенное место по черте (в кружках, квадратах); шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; ходьба по ориентирам, начерченным на полу; прыжок в длину с места толчком двумя ногами в начерченный ориентир; воспроизведение прыжка в длину с места (на различные отрезки); метание мяча по заданию на различные расстояния.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба и бег

Имитационная ходьба: ходьба, держась за руки (полуоборот в сторону движения по прямой); ходьба обычная и широким шагом с сохранением правильной осанки, дыхания; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы (на месте и с продвижением), с различным положением и фиксацией рук (на поясе, к плечам, на голову, за голову, за спину, вперед, в стороны, вверх, перед грудью согнутые в локтях); ходьба с остановками по сигналу (взмах руки и т.д.), ритмичная ходьба с подсчетом учителя; чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на первые четыре счета – обычные шаги, на следующие четыре счета – движение на носках), то же с изменением положения рук (например, на первые четыре счета – обычные шаги, на следующие четыре счета – движение на носках руки на поясе); свободный, непринужденный бег; бег с остановкой по сигналу; чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (10 м – бег, 10 м – ходьба с постепенным замедлением, повторить два раза); перебежками парами, группами по прямой на расстоянии до 15 м (по ориентирам и от одного ориентира к другому); перебежки группами по «коридору» шириной 1 м, затем – 30-40 см, обозначенному линиями или веревками до 15 м; бег в медленном темпе (20с); бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа); бег наперегонки до 20 м без выявления победителя.

Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах (опираясь на рейку гимнастической стенки) с мягким приземлением на полусогнутые ноги; прыжки низкие, высокие; прыжки на месте в приседе и полуприседе в парах (лицом друг к другу, держась за руки), правильное вращение скакалки; пробегание под медленно вращающейся скакалкой (навстречу бегущему); прыжки через длинную неподвижную скакалку (высота 10-20 см) с различным положением рук; правильное вращение скакалки; прыжки на месте чрез качающуюся скакалку на одной, двух ногах, с ноги на ногу (стоя боком к скакалке); прыжки вправо, влево с мягким приземлением и с продвижением вперед, с предварительным движением рук назад; прыжки с высоты 20-30 см с мягким приземлением; прыжки с места на мягкое препятствие высотой до 30 см; прыжки с расстояния полушага;

произвольные прыжки через небольшую высоту (10-20 см) с 3-4 шагов разбега, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой; произвольные прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги; произвольные прыжки в длину с разбега (4-5 шагов) без обозначения места отталкивания, приземляясь на обе ноги; имитирующие прыжки: «Как прыгает птичка», «Как прыгает мяч», «Кто тише прыгнет».

Метание

Метание малого мяча (по сигналу) в цель перед собой, пол, яму, корзину на расстоянии 3, 4, 5 м; метание резинового мяча на дальность обеими руками способом из-за головы; метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

IV. ИГРЫ

Игры с элементами построения, перестроения и общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Совушка» (игра с барабаном), «Мяч соседу»; игры с бегом: «Кот и мыши», «К свои флажкам», салки «Дай руку»; игры с прыжками на месте и с места: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки через скакалку»; игра с прыжками в высоту: «Достань мяч»; игра с прыжками в длину: «Прыжки по кочкам»; игры с метанием на дальность и в цель: «Мяч за линию», «В круг»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Запомни свое место», на воспитание внимания и памяти – «Следи за сигналом», на развитие функции равновесия - «Все за командиром», «Юла» и «Минеры».

V. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами и простейший уход за лыжным инвентарём; переноска лыж и надевание на ноги; поворот переступанием на месте; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвижение на лыжах в медленном темпе до 200м.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при подготовке к занятию по лыжной подготовке, переноске и надевании лыж, передвижения по лыжне;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

VI. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения на развитие основных физических качеств, на развитие осанки и профилактику плоскостопия, а также упражнения со спортивным инвентарем и на тренажерах.

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; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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 предметами на голове, 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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 поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; 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.

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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд

(правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Распределение часов по разделам программы

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 14 |
| 5 | Лыжная подготовка | 10 |
| 6 | Общая физическая подготовка | 33 |
| | ИТОГО | 99 |

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

| № п/п | Тема занятия |
|-------|---|
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры. |
| 2 | Изучение команд: На месте шагом марш!, Шагом марш!, Класс, стой! |
| 3 | ОФП. Правила поведения в кабинете ЛФК. |
| 4 | Закрепление команд: На месте шагом марш!, Шагом марш!, Класс, стой! |
| 5 | Изучение размыканий на вытянутые руки вперед и в стороны. |
| 6 | ОФП. Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия. |
| 7 | Бег из различных исходных положений. |
| 8 | Быстрый бег парами на расстояние 20-30 м. |
| 9 | ОФП. Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия. |
| 10 | Прыжки в длину с места. |
| 11 | Метание малого мяча с места из-за головы. |
| 12 | ОФП. Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия. |
| 13 | Правила поведения в спортивном зале. |
| 14 | Изучение игры Невод. |
| 15 | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. |
| 16 | Закрепление игры Невод. |
| 17 | Изучение игры Пустое место. |
| 18 | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. |
| 19 | Закрепление игры Пустое место. |
| 20 | Изучение игры Волк во рву. |
| 21 | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. |
| 22 | Закрепление игры Волк во рву. |
| 23 | Изучение игры Зайцы в огороде. |
| 24 | ОФП. Круговая тренировка. |
| 25 | Закрепление игры Зайцы в огороде. |
| 26 | Эстафеты Кто быстрее? |
| 27 | ОФП. Круговая тренировка. |
| 28 | Изучение игры Перемена мест. |
| 29 | Закрепление игры Перемена мест. |
| 30 | ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. |
| 31 | Изучение игры Прыжки по кочкам. |
| 32 | Закрепление игры Прыжки по кочкам. |
| 33 | ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. |
| 34 | Изучение игры Кот и мыши. |

| | |
|----|--|
| 35 | Закрепление игры Кот и мыши. |
| 36 | ОФП. Тренировка по станциям. |
| 37 | Построения в колонну по два, в одну шеренгу. |
| 38 | Перекатывание и перебрасывание мяча друг другу на расстояние 3-4 м. |
| 39 | ОФП. Тренировка по станциям. |
| 40 | Изучение поворотов на месте прыжком. |
| 41 | Закрепление поворотов на месте прыжком. |
| 42 | ОФП. Тренировка по станциям. |
| 43 | Совершенствование поворотов на месте прыжком. |
| 44 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. |
| 45 | ОФП. Упражнения на развитие координации движений. |
| 46 | Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом 20 градусов, с переходом на гимнастическую стенку. |
| 47 | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках, приставными шагами вперед, с высоким подниманием бедра. |
| 48 | ОФП. Упражнения на развитие координации движений. |
| 49 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |
| 50 | Подбор лыж. Правильная переноска лыж. Надевание и снятие лыж. |
| 51 | ОФП. Упражнения на развитие правильной осанки. |
| 52 | Изучение поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж. |
| 53 | Закрепление поворота на месте вокруг пяток лыж. |
| 54 | ОФП. Упражнения на развитие правильной осанки. |
| 55 | Изучение передвижения по лыжне и неглубокому снегу ступающим шагом без палок. |
| 56 | Закрепление передвижения по лыжне и неглубокому снегу ступающим шагом без палок. |
| 57 | ОФП. Круговая тренировка. |
| 58 | Изучение передвижения по лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки, скользящим шагом. |
| 59 | Закрепление передвижения по лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки, скользящим шагом. |
| 60 | ОФП. Упражнения на развитие силы. |
| 61 | Изучение подъема ступающим шагом и спуска с уклона до 20 градусов. |
| 62 | Закрепление подъема ступающим шагом и спуска с уклона до 20 градусов. |
| 63 | ОФП. Упражнения на развитие силы. |
| 64 | Повороты на месте. |
| 65 | Группировка в различных положениях (присев, сидя, лежа на спине). |
| 66 | ОФП. Тренировка по станциям. |
| 67 | Перекаты назад-вперед из положения сидя в группировке, из положения упор присев, из положения лежа на спине в группировке. |
| 68 | Построение в колонну по два, в шеренгу. |
| 69 | ОФП. Тренировка по станциям. |
| 70 | Изучение перестроения из колонны по одному в колонну по два. |
| 71 | Закрепление перестроения из колонны по одному в колонну по два. |
| 72 | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. |
| 73 | Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два. |
| 74 | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. |
| 75 | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. |
| 76 | Изучение преодоления небольших препятствий высотой до 80 см. |
| 77 | Совершенствование преодоления небольших препятствий высотой до 80 см. |
| 78 | ОФП. Упражнения на развитие выносливости. |

| | |
|----|---|
| 79 | Изучение проползаний и подползаний под небольшие препятствия высотой до 50 см. |
| 80 | Совершенствование проползаний и подползаний под небольшие препятствия высотой до 50 см. |
| 81 | ОФП. Упражнения на развитие выносливости. |
| 82 | Изучение поочередного перепрыгивания 3-4 барьеров высотой 30-40 см. |
| 83 | Совершенствование поочередного перепрыгивания 3-4 барьеров высотой 30-40 см. |
| 84 | ОФП. Упражнения на развитие выносливости. |
| 85 | Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук. |
| 86 | Бег из различных исходных положений. |
| 87 | ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. |
| 88 | Быстрый бег парами наперегонки. |
| 89 | Прыжки в длину с места. |
| 90 | ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. |
| 91 | Метание малого мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. |
| 92 | Метание на дальность по коридору шириной 10 м. |
| 93 | ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. |
| 94 | Изучение игры Белые медведи. |
| 95 | Закрепление игры Белые медведи. |
| 96 | ОФП. Круговая тренировка по тренажерам. |
| 97 | Эстафеты с бегом и переноской предметов. |
| 98 | Эстафеты с элементами легкой атлетики. |
| 99 | ОФП. Круговая тренировка по тренажерам. |