

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольская средняя общеобразовательная школа № 2  
Кольского района Мурманской области

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей коррекционных классов МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	педагогическим советом МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	Приказом МБОУ Кольской СОШ № 2 от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023г. № <u>314-о</u>
Руководитель МО <u>Е.Г. Телешина</u>		Директор <u>О.К. Ярмолич</u> МП

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Адаптивная физическая культура»**

на 2023/2024 учебный год  
Классы: 1-4  
(АООП обучающихся с УО, вариант 1)

Программа разработана МО учителей специальных (коррекционных) классов

г. Кола  
2023

	Содержание	Стр.
I.	<b>Пояснительная записка</b>	
	1.1 Адресат	
	1.2 Нормативно- правовая база	
	1.3 Цели и задачи	
II.	<b>Психолого-педагогическая характеристика умственно отсталых учащихся</b>	
III.	<b>Общая характеристика учебного предмета</b>	
	3.1 Учебный предмет в системе начального общего образования (коррекционные классы)	
	3.2 Специфика учебного предмета	
IV.	<b>Место учебного предмета в учебном плане</b>	
	4.1 Предметная область	
	4.2 Сроки изучения, распределение часов (недельное, годовое)	
V.	<b>Ценностно - ориентированное содержание учебного предмета</b>	
VI.	<b>Базовые учебные действия. Планируемые предметные результаты освоения программы.</b>	
	6.1 Базовые учебные действия	
	6.2 Предметные результаты	
VII.	<b>Содержание учебного предмета</b>	
	<b>1 и 1 доп. класс</b>	
	<b>2 класс</b>	
	<b>3 класс</b>	
	<b>4 класс</b>	
	<b>УТП</b>	
VIII.	<b>Перечень учебно- методического обеспечения образовательного процесса</b>	

## I. Пояснительная записка

### I. Пояснительная записка

#### 1.1.Адресат

Программа адресована для обучающихся 1 - 4 и дополнительного классов для детей с легкой умственной отсталостью МБОУ Кольской СОШ № 2

#### 1.2.Нормативно-правовая база.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден приказом МОиН РФ от 19.12.2014г. № 1599);
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24.11.2022;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Примерной Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1- 4 классы/Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой; 7-е издание. Москва «Просвещение» 2010, рекомендованных Министерством образования и науки РФ.

**1.3. 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. **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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 обучающегося 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.  
Программой предусмотрены следующие виды работы:

	беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника; самостоятельное выполнение упражнений; занятия в тренирующем режиме; развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.
--	--

## **II. Психолого-педагогическая характеристика умственно отсталых учащихся**

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет).

Общим признаком у всех обучающихся выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. Данная адаптированная образовательная программа рассчитана на категорию обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Своеобразие развития обучающихся с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем. В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. Обучающиеся страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, неспособность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания воспитанников об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения. Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания ощущения и восприятия. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки обучающихся в окружающей среде. В процессе освоения учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала. Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, некритичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой).

Учащимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации учащимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти учащихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности нервной системы учащихся с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости.

Однако, если задание посильно и интересно для ученика, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения, на каком - либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания, и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы.

<p><b>III. Общая характеристика учебного предмета</b></p>	<p><b>3.1 Учебный предмет в системе направлен на изучение</b> «Адаптивной физической культуры» в 1 - 4 и 1 доп. классах согласно «Учебного плана коррекционных классов МБОУ Кольской СОШ №2»</p> <p>Курс рассчитан на 33 учебные недели для 1 класса 1 доп. класса, 34 учебные недели для 2-4 классов в связи с местоположением школы, особыми климатическими условиями и введением дополнительных (оздоровительных) каникул. Рабочая программа, разработана с учётом особенностей психофизического развития обучающихся, имеет свою специфику. Специфика программы выражается в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем предмета и инновации в содержании учебного материала, исходя из особенностей развития учащихся с нарушением интеллекта. Программа конкретизирует содержание предметных тем курса и даёт примерное распределение учебных часов по разделам курса.</p>
	<p><b>3.2 Специфика учебного предмета</b></p> <p>Специфика предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в его взаимосвязи со всеми учебными предметами, особенно с предметами «Биология», профессионально- трудового обучения. В процессе обучения учащиеся получают знания в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре. Эффективно организуется работа по развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию чувства темпа и ритма, координации движений, формированию навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях, усвоению учащимися различного материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.</p> <p>Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· индивидуализация и дифференциация процесса обучения;</li> <li>· коррекционная направленность обучения;</li> <li>· оптимистическая перспектива;</li> <li>· комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.</li> </ul> <p><b>Основным принципом</b>, организующим все разделы обучения по предмету «Адаптивная физическая культура», является работа над развитием двигательной активности. При отборе программного материала должны соблюдаться принципы преемственности, научности, доступности и практической значимости, учтена необходимость формирования таких черт, которые помогут выпускникам стать полноценными членами общества: выносливости, работоспособности, развития глазомера и др.</p> <p>Исходя из структуры и содержания курса, общих задач обучения по физической культуре и особенностей развития учащихся с нарушением интеллекта можно определить, что обучение носит практически – прикладной характер. Решение дидактических задач по предмету «Физкультура» у учащихся с нарушением интеллекта будет способствовать решению коррекционно-развивающих задач, а именно: физическому развитию, укреплению здоровья, двигательной активности, коррекции психических процессов, мыслительных операций, эмоционально-волевой сферы. Решение воспитательных задач тесно взаимодействует с решением общеобразовательных и коррекционно-развивающих задач. Содержание материала предусматривает задания на развитие таких качеств как сила, быстрота, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Учитывается региональный компонент. На уроках должен осуществляться индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств учащихся, класс делится на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей, учитываются заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого ученика.</p>
<p><b>IV .Место учебного предмета в учебном плане</b></p>	<p><b>4.1.Предметная область</b> «Физическая культура», учебный предмет: «Адаптивная физическая культура».</p> <p><b>4.2. Сроки изучения, распределение часов ( недельное, годовое):</b> на изучение предмета «Адаптивная физическая культура», в соответствии с «Учебным планом коррекционных классов МБОУ Кольской СОШ №2» отводится 504 учебных часа:</p> <p>1 доп.класс - 3 ч. в неделю, 99 ч. в год;  1 класс - 3 ч. в неделю, 99 ч. в год;  2 класс - 3 ч. в неделю, 102 ч. в год;  3 класс - 3 ч. в неделю, 102 ч. в год;  4 класс - 3 ч. в неделю, 102 ч. в год</p>
<p><b>V. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета</b></p>	
<p>Главными ценностными ориентирами содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» являются:</p> <p>- направленность на формирование компетентностей личности, способной к активной физической деятельности в разных формах и жизненных ситуациях;</p>	

<p>- направленность на формирование потребности каждого обучающегося в самореализации, самовыражении в процессе учебной деятельности и дальнейшей интеграции в современном обществе.</p> <p>Особое место предмета «Адаптивная физическая культура» в системе образования обусловлено тем, что здоровье учащихся является «достоянием нации». На уроках физкультуры получают представление о нормах физического развития, учатся ориентироваться в целях, задачах, условиях, в выборе адекватных средств при выполнении заданий, требующих применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях: соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплекса упражнений и т.д.</p>	
<p><b>VI. Базовые учебные действия. Планируемые предметные результаты освоения программы.</b></p>	
<p><b>6.1 Базовые учебные действия</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
	<p>Предметные базовые учебные действия :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;</li> <li>• выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;</li> <li>• преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнение приемы страховки и само страховки;</li> <li>• выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;</li> <li>• выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;</li> <li>• овладение школой движений;</li> <li>• развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>• самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).</li> </ul>
	<p>Познавательные базовые учебные действия :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>• осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;</li> <li>• сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;</li> <li>• чтение графических изображений (рисунки, схемы);</li> <li>• выработка представлений об основных видах спорта;</li> <li>• формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;</li> <li>• выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;</li> </ul>
	<p>Коммуникативные базовые учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;</li> <li>• умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);</li> <li>• осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.</li> </ul>
<p><b>6.4 Планируемые предметные результаты освоения программы</b></p>	<p><b>Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области Физическая культура на конец обучения (IV класс)</b></p> <p><b>Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.</b></p> <p>Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.</p> <p><b>Минимальный уровень:</b></p> <p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p>

	<p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника; знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p><b>Достаточный уровень:</b>  практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника; знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
<b>VII. Содержание учебного предмета. УТП</b>	
<b>1 и 1 доп. класс</b>	<p>Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники разучиваемого движения отводится последующий урок (уроки).</p> <p>Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. При подборе тестов предпочтение необходимо отдавать таким, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения, поскольку не сформированное умение, например, в метании на дальность окажет влияние на результат теста и объективно не отразит развитие скоростно-силовых способностей. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.</p>
<b>2 класс</b>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> 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 вперед; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Гимнастика.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, подъем в сед из положения, лёжа, отжимания в упоре лёжа. Упражнения на гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со</p>

	<p>скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами перелезания, переползания, подлезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, скамейке.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможения.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры</b> На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения выносливость и координацию. На материале спортивных игр- футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p>
<p><b>3 класс</b></p>	<p>Уроки <b>лёгкой атлетики направлены на закрепление</b> основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.</p> <p>В разделе <b>«Спортивные игры»</b> в 3 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.</p> <p>В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).</p> <p>Лёгкая атлетика 39 ч. Гимнастика 31 ч. Лыжная подготовка 12 ч. Подвижные и спортивные игры 20 ч. Итого: 102 часа</p>
<p><b>4 класс</b></p>	<p>Уроки <b>лёгкой атлетики направлены на закрепление</b> основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить обучающихся проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.</p> <p>В разделе <b>«Спортивные игры»</b> продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в</p>

	<p>пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.</p> <p>В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).</p>
--	---

**Учебно-тематическое планирование 1 – 4 классы**

№ п/п	Содержание раздела (темы)	Количество часов				
		1 доп. класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Основы знаний	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-
2.	Лёгкая атлетика	37	37	18	24	39
3.	Гимнастика	32	32	18	20	31
4.	Лыжная подготовка	-	-	30	13	12
5.	Подвижные и спортивные игры	26	26	36	45	20
	<b>Итого:</b>	99	99	102	102	102
<b>VIII. Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса</b>		- Лях В.И. Физкультура. 1-4 класс, М, Просвещение, 2017 г (адаптируется) м\ш				