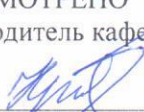


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Управление образования администрации**  
**Гурьевского муниципального округа**  
**МБОУ СОШ "Школа будущего"**

РАССМОТРЕНО Руководитель кафедры  Кравченко Я.В. Протокол №1 от «30» 08. 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Голубицкий А.В. Приказ № 964 от «31» 08. 2023 г.
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура» для обучающихся с**  
**расстройствами аутистического спектра (РАС)**  
**(вариант 8.2)**  
**на 2023-2024 учебный год**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1 класс создана на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ФГОС НОО ОВЗ), а именно – детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и требованиями.
- примерной программы начального общего образования, «Просвещение», 2009г
- авторской программы «Физическая культура» под редакцией Матвеева А. П. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2011. УМК «Перспектива» 2014-17г
- учебного плана МБОУ «Школа Будущего» на 2023-2024 учебный год.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с РАС МБОУ «Школа Будущего», вариант 8.2.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно-деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1 дополнительного класса с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

**Целью** обучения физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.

- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

Предметная линия учебников А.П.Матвеева. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений», М.: «Просвещение» - 2016г.

Матвеев А.П. учебник Физическая культура, 1 класс, Москва «Просвещение» - 2016г.

#### **Учебное оборудование:**

- Спортивный зал (большой или малый), бассейн соответствующий СанПин;
- Оборудование (мячи баскетбольные, футбольные; стойки, обручи, маты, коврики, шведские стенки, гимнастические снаряды, кегли, скакалки, мячики метательные, плавательные доски, нудлы );
- Секундомеры, свистки, спортивная игровая форма.

#### **Место предмета в базисном учебном плане:**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Школа Будущего» рабочая программа составлена из расчёта 3 часа в неделю, 99 часов в год.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

### **Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

### **Личностные результаты**

#### **У учащего с РАС будут сформированы:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные**

#### **Учащийся с РАС получит возможность научиться:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, одноклассниками;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- следовать установленным правилам в планировании и контроле способа выполнения поставленных задач;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

#### **Познавательные**

##### **Учащийся с РАС научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и дополнительной литературы (включая электронные, цифровые) в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) указанной учителем информации о русском языке, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. схемы (включая концептуальные) для решения учебных задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- анализировать изучаемые объекты с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, классификацию изученных объектов по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать (самостоятельно выделять ряд или класс объектов);
- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- устанавливать аналогии.

#### **Коммуникативные**

##### **Учащийся с РАС получит возможность научиться:**

- строить монологическое высказывание (при возможности сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в т.ч. средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- учитывать другое мнение и позицию, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в т.ч. в ситуации столкновения интересов;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### **Предметные результаты**

#### **Учащийся с РАС научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристику её роли и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развивать основные физические качества;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научатся:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (таблица 1)

**Планируемые результаты освоения обучающимися предмета  
«Физическая культура» в 1 классе**

<b>Учащиеся с РАС первого класса научатся</b>
<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать режим дня и личную гигиену;</li> <li>• понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья.</li> </ul>
<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>• играть в подвижные игры;</li> <li>• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>• выполнять строевые упражнения.</li> </ul>
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды и приемы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание); и подвижные игры.</li> <li>• выполнять плавательные упражнения и подвижных игр.</li> </ul>

**Уровень физической подготовленности учащихся**

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 1 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим норматива:

Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120 см	115-117 см	105-114 см	116-118 см	113-115 см	95-112 см
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0 сек	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 -6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учёта времени					



### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

#### **Способы физической деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале спортивных игр:

футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

### **Общеразвивающие упражнения** *Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

*На материале легкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п.: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание

партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание.**

Обучение координации и передвижению в воде

Знакомство с водой, ее свойствами, температурным режимом, видами ее взаимодействия с твердыми телами.

Координация положения тела в воде (горизонтально, вертикально, на животе, на спине, на боку).

Основы перемещения в воде, основные и вспомогательные движения рук и ног, отталкивания от бортов бассейна.

Обучение погружению под воду и правильному дыханию

Техника дыхания (длительность фазы вдоха, задержки и выдоха)

Обучение технике дыхания.

Устранение страха перед опусканием головы в воду.

Формирование и закрепление устойчивого навыка правильного регулярного дыхания. Обучение плаванию на ногах кролем на груди и на спине, терминология.

Новые специальные развивающие упражнения на суше.

Ознакомление с оборудованием для обучения, техникой и терминологией.

Отталкивание от бортика и скольжение на груди с опорой.

Работа ног кролем на груди. Согласование дыхания и движений ногами.

Работа ног кролем на спине с опорой и без опоры.

#### **Подготовительные упражнения:**

«Фонтан». Ребенок садится на край бассейна, свесив ноги в воду. По команде начинает поочередно перемещать стопы вверх/вниз, создавая фонтан на воде.

«Плот». Ребенок использует плавательную доску в качестве плота. Перемещается по бассейну, собирая игрушки с поверхности воды и складывая их на доску.

«Душ». Ребенок, используя чашку, поливает поочередно игрушки водой, тем самым умывая их. Тренер в свою очередь поливает воду из чашки на голову самого ребенка.

Гимнастика. Последовательность упражнений, выполняемых ребенком совместно/самостоятельно с тренером в воде.

#### **Упражнения на дыхание:**

«Ветер». Ребенок выступает в роли ветра - дует в воздух, на воду, на различные предметы, перемещая их.

«Мосты». Нудлы удерживаются на воде в виде моста. Ребенок, проходя под ним, дует как ветер. Для усложнения упражнения, нудл нужно становить ближе к воде, чтобы ребенок наклонялся лицом ближе к поверхности воды.

«Пузыри». Выдох в воду, с погружением нижней части лица, до уровня носа/глаз/полностью всем лицом.

«Рыбалка». Тренер выступает в роли рыбака, в руках держит нудл, как импровизированную удочку. Ребенок выступает в роли рыбки. Рыбак проводит нудлом по воде по направлению к ребенку. Задача ребенка успеть нырнуть под воду прежде, чем «удочка» его коснется.

«Домики». На поверхность воды укладываются обручи, касаясь друг друга краями. Ребенок ныряет из одного обруча в другой, погружаясь полностью под воду.

«Рыбки». Под воду помещаются тонущие игрушки, ребенок на задержке дыхания их ловит. Возможно использование металлической палки для помощи в погружении.

#### **Упражнения на плавучесть и координацию:**

«Поплавок». Удержание группировки (колени прижаты к груди, руки обнимают колени, подбородок прижат к груди) на поверхности воды на задержке дыхания.

«Звездочка на груди». Удержание тела на воде в положении звезды (руки и ноги расставлены в разные стороны), лицом вниз на задержке дыхания.

«Звездочка на спине». Удержание тела на поверхности воды в положении звезды (руки и ноги расставлены в разные стороны), лицом вверх.

«Стрелочка». Удержание тела на поверхности воды в положении стрелочки (руки вытянуты вперед и сомкнуты в ладонях, ноги соединены вместе), лицом вниз на задержке дыхания.

**Упражнения на скольжение:**

«Прыжки». Из положения лежа на груди/на спине ребенок устанавливает ноги на стенку бассейна и по команде отталкивается от нее.

«Стрелочка». Ребенок отталкивается ногами от стенки бассейна, ложится на грудь на поверхность воды и скользит, удерживая «стрелочку» лицом вниз на задержке дыхания.

«Торпеда». Ребенок отталкивается от стенки бассейна, ложится на грудь на поверхность воды и скользит, удерживая «стрелочку» лицом вниз на задержке дыхания, работает ногами.

«Тоннель». Обручи погружаются вертикально в воду, на необходимом расстоянии друг от друга. Ребенок проплывает в них «торпедой».

**Основные обучающие упражнения:**

Плавание на груди с доской вдоль бортика, ноги «фонтан».

Плавание «стрелочкой» на груди вдоль бортика, ноги «фонтан»

Плавание на спине, руки вдоль тела, ноги «фонтан»

Прочие упражнения, аналогичные с общей методикой обучения плаванию с поправкой на особенности ребенка, его способности, скорость и объем усвоения информации.

**Форма организации учебных занятий:** урок ознакомления с новым материалом; урок закрепления изученного; урок применения знаний и умений; урок проверки и коррекции знаний и умений; комбинированный урок; урок контроля и коррекции знаний, умений и навыков (уроки устного опроса, зачёт); уроки в форме соревнований и игр (конкурс, эстафеты, защита творческих заданий (проект, презентация, сообщение, составление схем по правилам ТБ на уроках и т.д.), викторина, инсценировка военной песни и т.п.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка учащегося ч.	Из них			
			Теоретическое обучение, ч.	Лабораторные работы, ч.	Практические работы, ч.	Контрольная работа, ч.
			Теоретическое обучение, ч.	Диктант, ч.	Изложение/сочинение, ч.	Контрольная работа, ч.
<b>1 часть – 67 часов</b>						
1	Знания о физической культуре	<b>3</b>				
2	Способы физкультурной деятельности	<b>3</b>				
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>2</b>			13	
	Спортивно-оздоровительная	<b>59</b>				

	деятельность, Подвижные игры.					
<b>2 часть - 32 часа</b>						
	Плавание с элементами спорта. Подвижные игры.	<b>22</b>				
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	<b>10</b>				
	<b>Итого</b>	<b>99</b>				

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – «Физическая культура» -  
1 «Р» класс**

№	название темы, темы контрольных, практических и лабораторных работ	количество часов, отводимых на освоение программного материала
1.	Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках	1
2.	Урок-путешествие. Перекаты и группировка	1
3.	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1
4.	Урок-игра. Челночный бег 30 м на время	1
5.	Спортивный марафон. Перекаты и группировка	1
6.	Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	1
7.	Урок-викторина «Техника метания мяча (мешочка) на дальность»	1
8.	Спортивный марафон «Усложненные перекаты»	1
9.	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа»	1
10.	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека	1
11.	Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты»	1
12.	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности	1
13.	Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни	1
14.	Кувырок вперед	1
15.	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1
16.	Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.	1
17.	Кувырок вперед	1
18.	Прыжок в длину с места	1



19.	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время	1
20.	Стойка на лопатках. «Мост»	1
21.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
22.	Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»	1
23.	Стойка на лопатках. «Мост»	1
24.	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1
25.	ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине	1
26.	Лазание по гимнастической стенке	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи.	1
29.	Лазание по гимнастической стенке	1
30.	Строевые упражнения	1
31.	Урок познавательная гимнастика	1
32.	Упражнения на кольцах	1
33.	Кувырок вперед	1
34.	ОРУ Лазание по гимнастическому канату	1
35.	Упражнения на кольцах	1
36.	ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»	1
37.	Лазание по гимнастической стенке	1
38.	Лазание по гимнастической стенке	1
39.	Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами»	1
40.	Подвижные игры	1
41.	Лазание по гимнастической стенке	1
42.	ОРУ. Мы растем вверх	1
43.	Преодоление полосы препятствий	1
44.	Лазание по гимнастической стенке	1
45.	Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке	16 1
46.	Подвижные игры	1
47.	Подвижные игры	1
48.	Игровые упражнения ловкий мяч	1

49.	ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя	1
50.	ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках»	1
51.	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	1
52.	Упражнения со скакалками	1
53.	Упражнения со скакалками	1
54.	Эстафеты со скакалками	1
55.	Прыжки через скакалку	1
56.	Прыжки через скакалку	1
57.	Урок веселая скакалка. Эстафеты «Прыжки на скакалках»	1
58.	Повторение акробатических элементов	1
59.	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1
60.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1
61.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1
62.	Прыжки через скакалку	1
63.	Подвижные игры с мячом	1
64.	Подвижные игры с мячом	1
65.	Подвижные игры с мячом	1
66.	Эстафеты с мячом	1
67-68	Обучение координации и передвижению в воде	2
69-70	Координация положения тела в воде горизонтально, вертикально, на животе, на спине, на боку.	2
71-72	Основы перемещения в воде, основные и вспомогательные движения рук и ног, отталкивания от бортов бассейна.	2
73-74	Обучение погружению под воду и правильному дыханию. Техника дыхания ,длительность фазы вдоха, задержки и выдоха.	2
75-76	Обучение технике дыхания. Устранение страха перед опусканием головы в воду.	2
77-78	Формирование и закрепление устойчивого навыка правильного регулярного дыхания. 17	2
79-80	Обучение плаванию на ногах кролем на груди и на спине, терминология.	2
81-82	Новые специальные развивающие упражнения на суше	2

83-84	Ознакомление с оборудованием для обучения, техникой и терминологией.	2
85-86	Отталкивание от бортика и скольжение на груди с опорой.	2
87-88	Работа ног кролем на груди	2
89-90	Согласование дыхания и движений ногами.	2
91-92	Работа ног кролем на спине с опорой и без опоры.	2
93-94	Обучение погружению под воду и правильному дыханию. Техника дыхания ,длительность фазы вдоха, задержки и выдоха. Работу ног на груди.	2
95-96	Погружению под воду и правильному дыханию. Техника дыхания ,длительность фазы вдоха, задержки и выдоха. Согласование дыхания и движений ногами.	1
97-98	Отталкивание от бортика и скольжение на груди с опорой. Работу ног на груди.	1
99	Демонстрировать уровень физической подготовленности.	1