

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа №23»
«23 №-а ичот школа» муниципальнӧй велӧдан учреждение»

РАССМОТРЕНО

Протокол

№ 1 от 28.08.2020 г.

заседания МО учителей
начальных классов

СОГЛАСОВАНО

28.08.2020 г.

Заместитель директора
по УР



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «НОШ №23»

Е.Ю. Козырева

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

наименование учебного предмета

Физическая культура

образовательная область

начальное общее образование

уровень образования

адаптированная

уровень программы

4 года

срок реализации программы

Составитель:
Батаева Е.И.,
учитель физической культуры

пгт. Ярега
2020 г.

АННОТАЦИЯ К АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Адаптированная рабочая программа предметной области «Физическая культура» адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее — Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП. Приказ Министерства образования № 1599 от 19.12.2014 г. об утверждении ФГОС.

Программа составлена на основе:

1. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 – вариант АООП-УО-11-декабря-2015г.

2. Программы 1-10 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Министерство просвещения СССР, 1986 г. под редакцией Г.Н. Воскресенского.

3. Учебно-методического пособия «Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе» под редакцией Н.С. Никольский, Ю.Н. Никольская.

4. Учебно-методического пособия для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Уроки физической культуры в начальных классах». Москва «Просвещение», 2009 г., под редакцией В.М. Мозгового.

Цели:

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.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся 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 ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и соответствует количеству часов: 1 класс – 99 ч, 2 – 4 классы – 102 ч, всего: 405 ч.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа разработана для 1-4 классов и является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.

У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития.

В двигательной сфере детей, обучающихся в классах с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте.

Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются «стертые» двигательные нарушения, которые с компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастичности, нарушения согласованности движений и пр.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника. Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастнo-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением;

занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в четырёх разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>Знать: -как подготовиться к уроку; -знать свое место в строю; -основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; знать основные строевые команды;</p> <p>Уметь: -ходить в колонне по одному; -построиться в одну шеренгу; -чередовать бег с ходьбой; -пройти по гимнастической скамейке; -подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляться в прыжках; -метать теннисный мяч одной рукой с места; -правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их; -Выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; -участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием; -соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>Знать: как подготовиться к уроку; -что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки; -знать как вести себя на занятиях; -знать свое место в строю. -знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; Знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>Уметь: -ходить в колонне по одному; -построиться в одну шеренгу; -чередовать бег с ходьбой; -метать теннисный мяч одной рукой с места; -пройти по гимнастической скамейке; -выполнять задания по словесной инструкции учителя, не качаться, не сутулиться в ходьбе; Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; -выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; -подпрыгивать на двух ногах и на одной, мягко приземляться в прыжках; -правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их; -участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки) в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме. -соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>

2 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
----------------------	----------------------

<p>Знать: Знать основные строевые команды; - свое место в строю; как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!»; -как правильно дышать во время ходьбы и бега; Знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -как подготовиться к занятиям на лыжах; правила поведения на занятиях. Уметь: выполнять простейшие исходные положения, несложные упражнения по словесной инструкции учителя; ходить в различном темпе с различными исходными положениями; Выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя; -не задерживать дыхания при выполнении упражнений; -метать мяч; -отталкиваться двумя ногами в прыжках и мягко приземляться; -сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; -прикреплять лыжи к обуви и снимать их; -выполнять поворот на месте переступанием; -подчиняться правилам игры; - быть дисциплинированным. Участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p>	<p>Знать: свое место в строю; как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!»; -кто такой «направляющий», «закрывающий»; как правильно дышать во время ходьбы и бега; -что такое лыжи; -как подготовиться к занятиям на лыжах; -правила поведения на занятиях. Знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; Знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; Знать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Уметь: - Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; -выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; -принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа; -не задерживать дыхания при выполнении упражнений; -метать мяч; -отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир; -отталкиваться двумя ногами в прыжках и мягко приземляться; -сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; -прикреплять лыжи к обуви и снимать их; -выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в любую сторону, -подчиняться правилам игры; -быть дисциплинированным. - Участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p>
---	--

3 класс

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
Гимнастика	Гимнастика
Знать: - основные строевые команды;	Знать: и применять правила бережного

<p>основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки.</p> <p>Уметь:-выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-Выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-сохранять равновесие на гимнастической скамейке;</p> <p>-выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-лазать на четвереньках по горизонтальной плоскости;</p> <p>-лазать по гимнастической стенке;</p> <p>-коллективно переносить гимнастические снаряды;</p>	<p>обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>- основные строевые команды;</p> <p>-как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;</p> <p>Уметь: -выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;</p> <p>-лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;</p> <p>-согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;</p> <p>- коллективно переносить гимнастические снаряды;</p> <p>- Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;</p> <p>- Участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p>
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
<p>Знать: -положение частей тела.</p> <p>Уметь: -выполнять высокий старт;</p> <p>- быстро пробежать 30 м;</p> <p>-прыгать в длину с места с двух ног, и толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две;</p> <p>-метать малый мяч с места правой рукой;</p> <p>-ходить в различном темпе с различными исходными положениями;</p>	<p>Знать: Знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>-положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;</p> <p>Уметь: -выполнять высокий старт;</p> <p>-бегать в медленном темпе 2 мин;</p> <p>-быстро пробежать 30 м;</p> <p>-прыгать в длину с места с двух ног, и толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две;</p> <p>-метать малый мяч с места правой и левой рукой;</p> <p>- Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p>
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
<p>Знать: правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-что входит в лыжный инвентарь;</p> <p>-как должен одеться лыжник;</p> <p>-правила поведения на занятиях;</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять повороты на месте вокруг пя-</p>	<p>Знать: - способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>-что входит в лыжный инвентарь;</p> <p>-как выбрать лыжи и палки по росту;</p> <p>- как должен одеться лыжник;</p> <p>-правила поведения на занятиях;</p> <p>- одежду и обувь лыжника.</p> <p>Уметь:-правильно выбирать лыжи и палки для занятий;</p>

ток в правую и левую стороны; - передвигаться по лыжне соблюдая строй; -преодолевать на лыжах дистанцию 0,5—1,0 км за урок.	-выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны; -выполнять подъём приставным шагом; -передвигаться по лыжне соблюдая строй; -спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах дистанцию 0,5—1,0 км за урок.
Пионербол	Пионербол
<p>Знать: -упрощенные правила игры.</p> <p>Уметь: -Выполнять подачу двумя руками с низу;</p> <p>-передачу и ловлю мяча с отскоком от стенки;</p> <p>- выполнять передачу в паре через сетку из-за головы и двумя руками с низу.</p> <p>-Участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p>	<p>Знать: требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-упрощенные правила игры.</p> <p>Уметь:-выполнять подачу двумя руками с низу;</p> <p>-одной рукой с боку;</p> <p>- ловлю мяча через сетку;</p> <p>-выполнять передачу и ловлю мяча с отскоком от стенки;</p> <p>- выполнять передачу в паре через сетку от груди, из-за головы, двумя руками с низу.</p> <p>Совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>-Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p>

Личностные результаты

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения АООП относятся:

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

3) умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

4) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

5) проявление готовности к самостоятельной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос

тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Практическая и теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
1	Основы знаний	5	5		
2	Гимнастика	33	33		
3	Легкая атлетика	36	36		
4	Подвижные игры	26	26	-	-
5	Лыжная подготовка	-	-	-	-
Всего		99	99	-	-

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Практическая и теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
1	Основы знаний	4	4		
2	Гимнастика	33	33	6	
3	Легкая атлетика	40	40	10	
4	Подвижные игры	8	8	-	-
5	Лыжная подготовка	17	17	-	17
Всего		102	102	16	17

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Практическая и теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
1	Основы знаний	4	4		
2	Гимнастика	33	27	6	-
3	Легкая атлетика	40	30	10	-
4	Спортивные игры	8	6	2	-
5	Лыжная подготовка	17	17		17
Всего		102	84	18	17

4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Практическая и теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
1	Основы знаний	-	-		
2	Гимнастика	20	14	6	-
3	Легкая атлетика	18	18	10	-
4	Спортивные игры	43	41	2	-
5	Лыжная подготовка	21	21		21
Всего		102	94	18	21