**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту «Школа России». Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа рассчитана на 9 часов, в неделю 0,25 часа .

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

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-го класса с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение 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).

**Общая характеристика учебного предмета**

**Цели и задачи курса**

***Целью*** обучения физической культуре является *формирование у учащихся основ здорового образа жизни.*

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 дефицитарности 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.

**Структура курса**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала " Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорт. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся 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 (с помощью учителя);
* Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
* Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

* Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
* Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
* самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
* умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
* умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
* умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
* умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* владение навыками смыслового чтения;
* способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
* способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
* способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
* организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
* Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* 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.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

*Легкая атлетика*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Лыжная подготовка*

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика»: «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 раздела «Легкая атлетика»: «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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

*Волейбол:* 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 физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Предмет "Физическая культура" в учебном плане**

Предмет "Физическая культура" изучается в 1 классе в объеме 9 ч.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности | Результаты | | | Учебные  материалы | Дата | | | | |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| По плану | | | | По факту |
| **Легкая атлетика 3 часа** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Техника безопасности на уроках л/а**  Обучение построения в шеренгу и колонну Разучивание игры «Ловишка» | 1 | Познакомить с правилами поведения на уроках л/а; учить слушать и выполнять команды на построение. | **Научаться:**  - соблюдать правила безопасного поведения на уроке;  - выполнять действия по образцу;  - выполнять команды на построения в шеренгу и колону;  - выполнять комплексы утренней гимнастики | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ФК как занятия физическими упражнениями (ФУ), подвижными и спортивными играми (п/и; с/и)  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:***  проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с. |  | | |  | |
| 2 | Обучение прыжкам в высоту.  Контроль пульса.  П/игра: «Зайцы в огороде» | 1 | Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжке в высоту;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  | | |  | |
| 3 | Бросок малого мяча | 1 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  П/игра «Попади в мяч»  «Кто дальше бросит» | **Научаться:**  -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;  -проводить разминку на верхний плечевой пояс;  -выполнять технику броска мяча на дальность;  -организовать п/игру. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  | | |  | |
| **Подвижные игры: 3 часа** | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и).  Разучивание русской народной игры: «Горелки» Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 | Учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из п/игр разной функциональной направленности | **Научаться:**  -организовывать и проводить народные подвижные игры;  -взаимодействовать с игроками;  -запоминать временные отрезки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  | |  | | |
| 5 | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 | Раскрыть понятие утренней зарядки; раскрыть её положительные стороны влияния на организм; разучить упражнения утренней зарядки | **Научаться:**  -раскрывать значение утренней зарядки, её положительной влияние на организм человека;  -называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений;  -называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки;  -выполнять упражнения зарядки | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Обучение упражнениям на формирование осанки | 1 | ОРУ. Формировать знания по укреплению осанки с помощью упражнений | **Научаться:**  **-**знать и соблюдать правила техники безопасности;  -выполнять упражнения на осанку | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; |  |  |  |

**Лыжная подготовка 1 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий.  Техника передвижения ступающим шагом. | 1 | Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне | | **Научаться:**  -соблюдать правила техники безопасности на снегу;  -ориентироваться на t воздуха;  -одевать лыжи;  -выполнять технику стойки и равновесия | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | |  |  |
| **Подвижные игры 2 часа** | | | | | | | | | | | |
| 8 | Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр волейбол.  Передача и ловля мяча.  П/и: «Наперегонки с мячом!» | 1 | Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале.  Проводят комплекс разминки.  Знакомятся с новой игрой – волейбол.  Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах.  Организуют п/игру «Наперегонки с мячом!» | | **Научаться:**  -знают и соблюдают инструктаж ТБ по спорт/играм.  Знают и проводят комплексы упражнений разминки.  Знают, что такое игра в волейбол.  Выполняют упражнения с мячом. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  | |  |
| 9 | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 | | Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту.  Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке.  Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой».  Получают знания о разметке игрового поля и ворот. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  | |  |

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

* Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

* Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
* Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* 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 разнымиучениками, выделение отличительных признаков и элементов.