

**Аннотация к адаптированной рабочей программе по учебному предмету
«Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического здоровья
(вариант 7.2) 1-4 класс**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) в начальной школе разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ» (вместе с Методическими рекомендациями по вопросам внедрения ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Авторская программа по курсу “Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс” автор-составитель В.И.Лях, А.А.Зданевич. Из-во «Просвещение», М– 2012г.

Вариант 7.2 предназначен для образования обучающихся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях.

Данная программа учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.), содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

Программа адаптирована для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Вариант 7.2. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья, но в более пролонгированные календарные сроки, которые определяются Стандартом. «Сопоставимость» заключается в том, что объем знаний и умений по предмету сокращается несущественно за счет устранения избыточных по отношению к основному содержанию требований.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа составлена на 99 часов в 1 классе, 99 ч. в 1 дополнительном классе (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях), по 102 ч. во 2,3,4 классах (по 3 ч. в неделю при 34 учебных недели).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) в начальной школе разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ» (вместе с Методическими рекомендациями по вопросам внедрения ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями));
- Авторская программа по курсу “Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс” автор-составитель В.И.Лях, А.А.Зданевич. Из-во «Просвещение», М– 2012г. - Положение об адаптированной рабочей программе по учебному предмету (курсу) учителя для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Вариант 7.2 предназначен для образования обучающихся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях.

Данная программа учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.), содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

Программа адаптирована для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Обучающиеся с ЗПР (вариант 7.2) получают образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения. «Сопоставимость» заключается в том, что объем знаний и умений по предмету сокращается несущественно за счет устранения избыточных по отношению к основному содержанию требований.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- ☐ укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- ☐ формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- ☐ формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- ☐ владение основными представлениями о собственном теле;
- ☐ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ☐ коррекция недостатков психофизического развития.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени

выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективноповеденческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников. Программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминуток, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа составлена на 99 часов в 1 классе, 99 ч. в 1 дополнительном классе (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях), по 102 ч. во 2,3,4 классах (по 3 ч. в неделю при 34 учебных недели).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- ☐ положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- ☐ интересе к новому учебному материалу;
- ☐ ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- ☐ навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- ☐ овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- ☐ развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- ☐ понимать смысл инструкций;
- ☐ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- ☐ различать способы и результат действия;
- ☐ принимать активное участие в коллективных играх;
- ☐ адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- ☐ вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- ☐ принимать участие в работе парами и группами;
- ☐ адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры; ☐ активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПраООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Личностные результаты освоения ПРП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- ☐ положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- ☐ интересе к новому учебному материалу;
- ☐ ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- ☐ навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- ☐ овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); ☐ развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- ☐ планировать и контролировать учебные действия;
- ☐ строить сообщения в устной форме;
- ☐ проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения; ☐ устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- ☐ понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- ☐ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- ☐ различать способы и результат действия;
- ☐ принимать активное участие в групповой и коллективной работе; ☐ адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- ☐ принимать участие в работе парами и группами;
- ☐ адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры; ☐ активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;

- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

2,3,4 классы

Формирование учебных универсальных действий.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального

взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временнопространственной организации. **Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные универсальные учебные действия представлены следующими умениями:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; □ оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать запись результатов решения задачи;
- использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;
- осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

Познавательные универсальные учебные действия представлены следующими умениями:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач;

□

предупреждать вербализм знаний и умений; устанавливать связь чувственного и логического;

- адекватно использовать информационно-познавательную и ориентировочно-поисковую роль зрения; □ владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия представлены следующими умениями:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- научиться адекватно использовать компенсаторные способы, зрительное восприятие для решения различных коммуникативных задач;
- использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером. **В рамках изучения учебного предмета «Физическая культура» будут сформированы универсальные учебные действия (УУД):**
- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта физкультурной деятельности; □ чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте российских спортсменов;
- понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;
- понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости;
- овладение опытом выполнения основных видов движений;
- ориентация на двигательную активность, самореализацию;
- умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;
- накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений; □ овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- развитие мотивации к преодолению трудностей при выполнении физических упражнений;
- понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;
- умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;

□

- умение принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;
- умение привносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;
- использование зрительного анализатора при выполнении произвольных движений; □
умение различать способ и результат деятельности;
установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение;
освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- использование речи для организации и регуляции движения;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий – нормально видящий», «слабовидящий- слабовидящий» в процессе овладения физическими упражнениями;
- умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения на занятиях физической культурой.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся с ЗПР начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Занятия физической культурой будут способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития. У обучающихся с ЗПР будут формироваться потребность в занятиях физической культурой. *обучающийся научится:*

Знания о физической культуре:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности:

□

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;
- использовать зрение в процессе физической деятельности;
- выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

Физическое совершенствование:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- совершенствовать знание «схемы тела», дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- соблюдать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

6. Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физической деятельности Самостоятельные занятия. Выполнение 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). Соблюдение правил игр.

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. *Организуящие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. *Упражнения без предметов* (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). *Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

гимнастической скамейке. *Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика. *Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр *На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр:* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. *Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «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 предметами на голове,

с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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 (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч). *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; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. *Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «малая», «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); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). *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); несколько поворотов подряд по показу, 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; повороты на месте кругом с показом 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; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. *Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага. *Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «изза 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; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг,

г/палок, больших мячей 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 опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «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.

7. Тематическое планирование с описанием основных видов учебной деятельности.

1 класс

№	Раздел программы. Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
I	Знания о физической культуре	3	
1	Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения.	1	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности
2	Чему обучают на уроках физической культуры.	1	Называть виды спорта, входящие в школьную программу Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям
3	Как передвигаются животные. Как передвигается человек.	1	Называть основные способы передвижения животных. Определять , с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в

			передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
2	Способы физкультурной деятельности	4	
4	Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры.	1	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с
5	Что такое режим дня.	1	
6	Утренняя зарядка. Физкультминутка.	1	
7	Личная гигиена. Осанка.	1	

			помощью считалочек. Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.
3	Физическое совершенствование	92	
8	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Раскрывать значение утренней зарядки, её
9	Комплексы физкультминуток.	1	

10	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	1	<p>положительное влияние на организм человека Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p>Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
	Легкая атлетика	20	
11-20	Беговые упражнения: с высоким	10	Демонстрировать технику

	подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменением направления движения		выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
21-30	Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед	10	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
	Гимнастика	12	
31-34	Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	4	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).
35-38	Акробатические комбинации	4	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
39-40	Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном положении	2	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.

41-42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания	2	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
Лыжные гонки		16	
43-46	Строевые упражнения.	4	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
47-50	Ступающий шаг	4	
51-54	Скольльзящий шаг	4	
55-58	Спуски с пологого склона	4	
Подвижные игры на основе баскетбола		13	
59-62	Ловля и передача низколетящего мяча стоя на месте	4	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
59-62	Ловля и передача мяча летящего на уровне груди	4	
63-64	Бросок двумя снизу стоя на месте	3	
65	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	
66-68	Подвижные игры с элементами игры волейбол	9	
68-70	Подбрасывание мяча на заданную высоту	4	Демонстрировать разученные технические приемы игры волейбол Выполнять разученные технические приемы волейбол в играх вариативных (игровых) условиях
71	Нижняя прямая подача	5	

72	Подвижные игры	10	
74	Игры: «К своим флажкам»	2	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения
75	Игры: «Пятнашки»,	2	
74	Игры: «Два мороза»	2	
75	Игры: «Прыгающие воробушки»	1	
75	Игры: «Зайцы в огороде».	1	
76	Игры: «Лисы и куры»	1	

77	Эстафеты.	1	освоенных двигательных действий.
Итого		77	

1 дополнительный класс

№	Раздел программы. Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
I	Знания о физической культуре	3	
1	Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения.	1	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например,

			утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности
2	Чему обучают на уроках физической культуры.	1	Называть виды спорта, входящие в школьную программу Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям
3	Как передвигаются животные. Как передвигается человек.	1	Называть основные способы передвижения животных. Определять , с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
2	Способы физкультурной деятельности	4	

4	Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры.	1	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека.</p> <p>Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.</p>
5	Что такое режим дня.	1	
6	Утренняя зарядка. Физкультминутка.	1	
7	Личная гигиена. Осанка.	1	

			Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.
3	Физическое совершенствование	92	
8	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Раскрывать значение утренней зарядки, её
9	Комплексы физкультминуток.	1	

10	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	1	<p>положительное влияние на организм человека Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p>Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
	Легкая атлетика	20	
11-20	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменением направления движения	10	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>

21-30	Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед	10	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
	Гимнастика	12	
31-34	Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	4	<p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>
35-38	Акробатические комбинации	4	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
39-40	Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном положении	2	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
41-42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания	2	<p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
	Лыжные гонки	16	

43-46	Строевые упражнения.	4	Демонстрировать основную стойку лыжника.
47-50	Ступающий шаг	4	
51-54	Скользкий шаг	4	
55-58	Спуски с пологого склона	4	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.
			Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе баскетбола	13	
59-62	Ловля и передача низколетящего мяча стоя на месте	4	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
59-62	Ловля и передача мяча летящего на уровне груди	4	
63-64	Бросок двумя снизу стоя на месте	3	
65	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	
66-68	Подвижные игры с элементами игры волейбол	9	
68-70	Подбрасывание мяча на заданную высоту	4	Демонстрировать разученные технические приемы игры волейбол Выполнять разученные технические приемы волейбол в играх вариативных (игровых) условиях
71	Нижняя прямая подача	5	

72	Подвижные игры	10	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
74	Игры: «К своим флажкам»	2	
75	Игры: «Пятнашки»,	2	
74	Игры: «Два мороза»	2	
75	Игры: «Прыгающие воробушки»	1	
75	Игры: «Зайцы в огороде».	1	
76	Игры: «Лисы и куры»	1	
77	Эстафеты.	1	
Итого		77	

2 класс

№	Раздел программы. Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
---	---------------------------	------------------	-----------------------------------------------

I	Знания о физической культуре	4	
1-2	Из истории физической культуры.	2	<p>Раскрывать понятия «физическая культура».</p> <p>Характеризовать основные формы занятий (например: утренняя гимнастика, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы)</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культуры на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности</p>

3-4	Как зародились Олимпийские игры	2	<p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	6	
5	Подвижные игры для освоения спортивных игр.	1	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнения упражнений для формирования осанки.</p>
6	Закаливание.	1	<p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>

7-8	Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека.	2	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
9-10	Игры и занятия в зимнее время года	2	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки при передвижении и при спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижений ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.

3	Физическое совершенствование	95	Определять , для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу). Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Разучить подвижные игры с мячом. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.
	Легкая атлетика	21	
11-18	Ходьба и бег	8	Совершенствование технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся в условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 метров. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. Выполнять челночный бег 3*10 метров с максимальной скоростью передвижения.
19-22	Прыжковые упражнения.	4	Совершенствовать технику выполнения ранее

23-26	Прыжок в длину с места.	4	разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
27-29	Бросок малого мяча.	3	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
30-31	Метание малого мяча.	2	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
	Гимнастика	12	
32-35	Акробатика. Строевые упражнения.	4	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
36-39	Равновесие. Строевые	4	

	упражнения.		Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Выполнять фигурную маршировку. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.
40-43	Опорный прыжок, лазание.	4	Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.
	Лыжные гонки	12	Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и
44-47	Строевые упражнения.	4	

48-55	Способы передвижения на лыжах.	8	<p>демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».</p>
	Подвижные игры на основе баскетбола	14	<p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p>
56-57	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	2	
58-60	Ведение мяча.	3	
61-62	Бросок мяча двумя руками от груди.	2	
63-65	Ловля и передача мяча на месте.	3	
66-67	Игры – эстафеты с мячами.	4	
	Подвижные игры с	14	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.
	элементами игры волейбол		Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.
68	Стойка волейболиста.	1	
69-72	Прием мяча снизу	3	
71-74	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	3	
75-77	Нижняя прямая подача мяча.	2	

78-83	Подвижная игра «Пионербол».	5	
	Подвижные игры с элементами игры футбол	9	<p>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p>
84-86	Ведение мяча	3	
87	Остановка катящегося мяча.	3	
88-95	Игра «Футбол».	3	
	Подвижные игры	13	<p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
96	Игры: «К своим флажкам»	1	
97	Игры: «Пятнашки»,	2	
98	Игры: «Два мороза»	2	
99	Игры: «Прыгающие воробушки»	2	
100	Игры: «Зайцы в огороде».	2	
101	Игры: «Лисы и куры»	2	
102	Эстафеты.	2	
Итого		102	

3 класс

№	Раздел программы. Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
I	Знания о физической культуре	4	
1-2	Из истории физической культуры: особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народов	2	<p>Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с</p>

3-4	Что такое комплексы физических упражнений: понятие комплекс, целевое значение комплексов	2	традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, по лучившей своё отражение в современных видах спорта. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность
2	Способы физкультурной деятельности	6	
5-7	Закаливание – обливание, душ.	3	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении и закаливающих процедур.
8-10	Как измерить физическую нагрузку.	3	
3	Физическое совершенствование	95	
3.1	Легкая атлетика	22	
11-14	Прыжок в длину с прямого разбега	4	Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
15-18	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги	4	
19	Прыжки в длину и в высоту с места	1	
20-22	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	3	
23-24	Высокий старт	2	
25-26	Бег 30 м с высокого старта	2	Характеризовать и
27-30	Метание малого мяча с места из-за головы	4	

31-32	Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы из положения сидя	2	демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег в максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.
	Гимнастика	12	
33	Кувырок вперед в группировке	1	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и
34-36	Кувырок назад с выходом в различные исходные положения	3	
37-38	Гимнастический «мост» из положения лежа на спине	2	
39-41	Лазание по канату в три приема	3	
42-43	Упражнения на гимнастическом бревне	2	

44	Преодоление полосы препятствий	1	<p>игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений для развития</p>
----	--------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в три и два приёма. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
	Лыжные гонки	16	
45-46	Строевые упражнения. Повороты преступанием	2	<p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать</p>
47-50	Одновременный двухшажный ход.	4	
51-53	Попеременный двухшажный ход	3	
54-55	Подъем «лесенкой»	2	
56-57	Техника торможения «плугом».	2	
58-59	Прохождение тренировочной дистанции	2	

60	Игры на лыжах.	1	<p>правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 метров).</p> <p>Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие уп</p>
----	----------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>ражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
	Спортивные игры - баскетбол	18	
61-62	Стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	2	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и</p>
63-66	Бросок мяча двумя руками от груди с места	4	
67-68	Ведение мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой»	2	
69-70	Ведения мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой»	2	
71-72	Обводка стоек в передвижении шагом и медленном беге	2	

73-76	Ловля и передача мяча двумя руками: стоя на месте, после отскока от стены, в парах с продвижением приставным шагом	4	демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.
77-78	Игры – эстафеты с мячами.	2	Характеризовать и демонстрировать

			<p>технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3 — 5 м друг от друга.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 метров.</p> <p>Развивать мышцы рук и ног с помощью упражнений в набивном мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
	Спортивные игры - волейбол	9	
79-80	Стойка волейболиста. Перемещение и положение рук в волейболе.	2	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в

81-82	Прием мяча снизу двумя руками, работа в парах.	2	волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.
83-85	Прямая нижняя подача	3	Описывать технику прямой нижней подачи и
86-93	Игра «Пионербол».	2	демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти техниче

			ские действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
	Спортивные игры - футбол	8	

94-95	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	3	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол.</p> <p>Выполнять удары внутренней стороны стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять</p>
96-97	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	3	
98-102	Игра «Футбол».	5	
			<p>общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>
Итого		102	

4 класс

№	Раздел программы. Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
I	Знания о физической культуре	4	<p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс.</p> <p>Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p>Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p>Объяснять правила закаливания способом «обливание».</p> <p>Объяснять правила закаливания принятием душа.</p> <p>Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
1-2	Оказание первой помощи при легких травмах.	2	
3-4	Закаливание.	2	
2	Способы физкультурной деятельности	6	<p>Пересказывать текст по истории развития физической культуры.</p> <p>Объяснять связь физической культуры с традициями и</p>

5-6	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	2	<p>обычаями народа.</p> <p>Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, по лучившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p>Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность</p>
7	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1	
8-9	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз.	2	

10	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	
3	Физическое совершенствование	95	
	Легкая атлетика	21	<p>Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег в максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Составлять правила простейших соревнований по образцу.</p> <p>Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.</p>
11-12	Техника старта и финиширования.	2	
13-16	Прыжки в длину с места.	4	
17-20	Прыжок в длину с разбега.	4	
21-23	Метание мяча на дальность на заданное расстояние.	3	
24-25	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	2	

26-27	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2	<p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p>
28-29	Бег 400 м.	2	
30-31	Равномерный бег 6-минут.	2	
	Гимнастика	12	
32-35	Акробатика. Строевые упрня.	4	
36-39	Равновесие. Строевые упрня.	4	
40-43	Опорный прыжок, лазание.	4	

			<p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в три и два приёма.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Лыжные гонки	16	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
44-47	Строевые упражнения.	4	Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря.
48-51	Одновременный одношажный ход.	4	Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
52-53	Техника торможения «плугом».	2	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 метров).
54-55	Ходьба на лыжах 1 км.	2	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.
56-59	Игры на лыжах.	4	Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход и обратно.
			Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.
			Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.
			Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.
			Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.
			Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
	Спортивные	18	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в

	игры баскетбол		баскетбол.
60-61	Стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	2	Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами.
62-63	Бросок мяча двумя руками от груди.	2	Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать
64-67	Ведение мяча, ведение вокруг стоек.	4	технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3 — 5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в

68-71	Бросок двумя руками от груди.	4	парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 метров. Развивать мышцы рук и ног с помощью упражнений в набивном мячом.
72-73	Ловля и передача мяча на месте	2	Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
74-76	Игры – эстафеты с мячами.	4	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
	Спортивные игры волейбол	9	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.
77-78	Стойка волейболиста. Перемещение и положение рук в волейболе.	2	Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.
79-80	Прием мяча снизу двумя руками, работа в парах.	2	Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.
81-82	Передача мяча сверху двумя руками впередвверх.	2	Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
83-85	Передача мяча через сетку двумя руками сверху, кулаком снизу.	2	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
86-93	Игра «Пионербол».	8	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
	Спортивные игры футбол	9	Рассказывать об истории возникновения и развития игры

94-95	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	2	<p>в футбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороны стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>
96-97	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2	
98-102	Игра «Футбол».	5	
Итого		102	

8. Описание материально-технического обеспечения

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Основная литература для учителя	
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	
Рабочая программа по физической культуре	
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	
Учебно-практическое оборудование	
Бревно гимнастическое напольное	

Козел гимнастический
Канат для лазанья
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч пластиковый детский
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки: разметочные с опорой, стартовые
Лента финишная
Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
Лыжи детские (с креплениями и палками)
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка для переноски и хранения мячей
Сетка волейбольная
Аптечка