

Управление образования
администрации Анжеро-Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №12»

(МБОУ «СОШ №12»)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБОУ
«СОШ №12»
протокол от 28.08.2023 № 17

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СОШ №12»
от 29.08.2023 № 235

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для учащихся с ОВЗ (вариант 7.2) для 1-4 классов

Анжеро-Судженск, 2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета	8
3.	Описание места учебного предмета	13
4.	Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	14
5.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры	15
6.	Содержание учебного предмета	22
7.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся	33
8.	Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ разработана на основе:

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986).
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции изменений);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом № 373 Минобрнауки РФ от 06.10.2009. (в редакции изменений)
- ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1598 от 19.12.2014
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" от 14.03.2013 года N 26
- Концепции программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации, распоряжение правительства РФ от 03.06.2017г. № 1155-р
- ПАООП обучающихся с ЗПР ФГОС реестр.ру
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2010г.
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» в соответствии с ФГОС начального общего образования;

Категория учащихся с задержкой психического развития - наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все учащиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими

расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у учащихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью - усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Цель: формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи адаптивной физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

Учащиеся с задержкой психического развития - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

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 учащихся 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 учащихся с ЗПР достаточно велик - от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до учащихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От учащихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до учащихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической)

коррекционной помощи. Различие структуры нарушения психического развития у учащихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям учащихся 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.

Разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы определяется ПМПК. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования 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.

Особые образовательные потребности учащихся

Особые образовательные потребности различаются у учащихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп, учащихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ограниченными возможностями, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие учащегося с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- необходимо использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализации обучения требуется в большей степени, чем для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;

- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

К особым образовательным потребностям, характерным для учащихся с ЗПР, относятся:

- увеличение сроков освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования до 5 лет;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, учащихся с задержкой психического развития;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- «Корригирующие упражнения» - (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические*);
- «Коррекционные игры» - (*музыкально - двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*);
- «Нестандартные приемы» - (*музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия*).

Организация творческой деятельности учащихся на уроках адаптивной физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Цель:

- Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в первом классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Адаптивная физическая культура».

Структура учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел

«Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- *образовательно – познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению

самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- *образовательно – предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- *образовательно – тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 12» учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по 2 часа в неделю.

В 1 и 1¹ классах на изучение учебного предмета отводится по 66 часов в год; во 2 - 4 классах – по 68 часов в год.

Общий объём учебного времени составляет 404 часа.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры коррекционного курса соответствуют основным требованиям ФГОС НОО учащихся с ОВЗ и АООП НОО:

патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);

гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межэтнический мир, свобода совести и вероисповедания);

человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);

честь;

достоинство;

свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);

семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);

дружба;

здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);

природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты).

Результаты освоения учащимися с задержкой психического развития адаптированной основной образовательной программы начального общего образования оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования, созданной на основе Стандарта, обеспечивает достижение учащимися с задержкой психического развития трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здорового берегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к ОУ, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- 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;
- различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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 (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий адаптивной физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

В результате обучения, учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Физическая культура

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, 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;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- 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).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (66 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

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.

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 16 часов

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Упражнения в равновесии, лазании, висах, упорах (гимнастические упражнения прикладного характера): передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; ходьба по гимнастической скамейке; равновесие на правой, левой ноге; упражнения на низкой перекладине: вис стоя и лежа; упор лёжа.

Упражнения по общей физической подготовке: поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине и положения виса и на низкой перекладине из положения виса лежа.

Легкая атлетика 20 часов

Бег: специальные беговые упражнения; с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); из разных исходных положений и с разным положением рук; с ускорением; челночный.

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

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

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

Кроссовая подготовка 9 часов

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.

Подвижные игры 21 час

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пройти бесшумно», «Великаны, гномы», «Совушка», «Змейка», «Колдунчики», «Не урони мешочек»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Не ошибись», «К своим флажкам», *на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Вызов номеров», «Пятнашки», «Волк во ров», «Шишки, жёлуди, орехи», «Третий лишний», «Салки с мячом», «Эстафета зверей», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Снайперы», «Попади в мяч», «Перестрелка» «Воробы и вороны».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Пройди по кругу», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Пройди и не задень», «Кто дальше?».

На материале раздела «Элементы спортивных игр»: «Бросай — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Эстафета мячей», «Передал – садись», «Гонка мячей», «Догони мяч», «Мяч в обруч», «Меткий стрелок», «Не давай мяча водящему». *Элементы спортивных игр Баскетбол. Передачи мяча:* двумя руками снизу, от груди, *Ловля мяча. Бросок мяча в щит и ловля после отскока. Эстафеты с элементами баскетбола.*

Пионербол. Броски мяча: двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. *Общеразвивающие физические упражнения на каждом уроке.*

*1¹ класс (66 часов)**Знания о физической культуре (в процессе урока)*

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.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у

древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 16 часов

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Упражнения в равновесии, лазании, висах, упорах (гимнастические упражнения прикладного характера): передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; ходьба по гимнастической скамейке; равновесие на правой, левой ноге; упражнения на низкой перекладине: вис стоя и лежа; упор лёжа.

Упражнения по общей физической подготовке: поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине и положения виса и на низкой перекладине из положения виса лежа.

Легкая атлетика 20 часов

Бег: специальные беговые упражнения; с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); из разных исходных положений и с разным положением рук; с ускорением; челночный.

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

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

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

Кроссовая подготовка 9 часов

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.

Подвижные игры 21 час

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пройти бесшумно», «Великаны, гномы», «Совушка», «Змейка», «Колдунчики», «Не урони мешочек»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Не ошибись», «К своим флажкам», *на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Вызов номеров», «Пятнашки», «Волк во ров», «Шишки, жёлуди, орехи», «Третий лишний», «Салки с мячом», «Эстафета зверей», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Снайперы», «Попади в мяч», «Перестрелка» «Воробы и вороны».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Пройди по кругу», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Пройди и не задень», «Кто дальше?».

На материале раздела «Элементы спортивных игр»: «Бросай — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Эстафета мячей», «Передал – садись», «Гонка мячей», «Догони мяч», «Мяч в обруч», «Меткий стрелок», «Не давай мяча водящему». *Элементы спортивных игр Баскетбол. Передачи мяча: двумя руками снизу, от груди, Ловля мяча. Бросок мяча в щит и ловля после отскока. Эстафеты с элементами баскетбола.*

Пионербол. Броски мяча: двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Общеразвивающие физические упражнения на каждом уроке.

2 класс (68 часов)

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 16ч.

Строевая подготовка (организующие команды и приемы): повороты направо, налево; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа.

Упражнения в равновесии. Висах и упорах (гимнастические упражнения прикладного характера): различные виды ходьбы по гимнастической

скамейке; равновесие на правой, левой ноге; упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади; упор лёжа. Упражнения по общей физической подготовке: поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

подтягивание на высокой перекладине и положения вися и на низкой перекладине из положения вися лежа.

Легкая атлетика 17 ч

Бег: беговые упражнения; бег с ускорением; челночный бег 4 x 9 м; бег с изменением частоты шагов и направлением движения. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; прыжки на одной, двух ногах; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку.

Кроссовая подготовка 8 ч.

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.

Лыжные гонки 7 ч.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Преодоление дистанции 600 м без учета времени.

Подвижные игры 20 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «К своим флажкам», «Великаны, гномы», «Посадка картошки», «Веревочка под ногами», «Совушка», «Колдунчики». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Салки с мячом», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Перестрелка», «Пустое место», «Третий лишний», «Невод», «Прыжки по полоскам», «Пятнашки», «Эстафета зверей», «Волк во рву», «Команда быстроногих», «Охотники и утки», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Гуси-лебеди», «Два Мороза». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Встречная эстафета», «Кто дальше», «День, ночь», «Проехать через ворота». На материале раздела «Элементы спортивных игр»: «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Эстафета мячей» «Не давай мяча водящему», «Попади в обруч».

Элементы спортивных игр Баскетбол. Передачи мяча: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, с отскоком об пол; Ловля мяча. Бросок мяча в щит и ловля после отскока. Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча: на месте, в движении, в движении с изменением направления. Эстафеты с элементами игры. Пионербол. Броски мяча через сетку: двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; подача мяча.

Общеразвивающие физические упражнения на каждом уроке.

3 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, Пионербол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, Пионербол, баскетбол.

Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики - 10 ч.

Строевая подготовка (организующие команды и приемы): повороты направо, налево, кругом; перестроение из одной в две шеренги; перестроение из одной в две колонны.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках перекатом из положения упор присев; комбинация из освоенных элементов: основная стойка, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в группировке в положение упор присев, полушпагат, руки в стороны, прыжком упор присев, встать, руки в стороны.

Упражнения в равновесии, висах и упорах (гимнастические упражнения прикладного характера): равновесие на одной ноге (правой, левой), передвижения и повороты, соскок прогнувшись на гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; упражнения в упорах.

Упражнения по общей физической подготовке: поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине и положения вися и на низкой перекладине из положения вися лежа.

Легкая атлетика 17ч.

Бег: беговые упражнения; бег с ускорением; челночный бег 4 x 9м; бег с изменением частоты шагов и направлением движения. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Прыжки: на месте и с поворотом на 180° и 360°, по разметкам, через препятствия; прыжки на одной, двух ногах; прыжок в длину с места; со скакалкой.

Кроссовая подготовка 11ч

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Лыжные гонки 7ч.

Передвижения на лыжах: одновременный двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным. Поворот переступанием. Подъем «ёлочкой». Спуски в основной и низкой стойке.

Подвижные игры 23ч. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Совушка», «Великаны, гномы», «Запрещенное движение» «Что изменилось?», «Колдунчики». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Салки с мячом», «Метко в цель», «Пустое место», «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Волк во рву». На материале раздела «Лыжная подготовка»: встречная эстафета, «Кто дальше?», «День, ночь», «Проехать через ворота. На материале «Элементы спортивных игр»:

Баскетбол: эстафеты с элементами баскетбола, «Гонка мячей по кругу», «Эстафета мячей», «Мяч соседу» «Вызов номеров».

Пионербол: «Не давай мяча водящему», игра пионербол.

Элементы спортивных игр

Баскетбол. Передачи мяча: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от пола; одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча. Бросок мяча в щит и ловля после отскока. Бросок мяча в корзину. Ведение мяча: на месте, в движении, в движении с изменением направления и скорости.

Пионербол. Броски мяча через сетку: двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; подача мяча.

Общеразвивающие физические упражнения на каждом уроке.

4 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической культуры

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 14 ч.

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад в группировке; серия

кувырков вперед и назад; стойка на лопатках, «мост»; акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор

присев, кувырок вперед.

Легкая атлетика 24ч.

Бег: специальные беговые упражнения; бег с ускорением 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом; старты из различных и. п.; максимально быстрый бег на месте; челночный бег 4х9 м; техника высокого старта.

Броски набивных мячей в парах, правой, левой, обеими руками из различных и. п. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели; из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Прыжки: с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, рукой, головой; прыжки на заданную длину по ориентирам; в длину с места; серия прыжков. Кроссовая подготовка. 7ч.

Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег.

Лыжные гонки 10 ч.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подъем «полуёлочкой». Спуск в низкой стойке. Катание с горки.

Подвижные игры 13ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение», «Делай наоборот». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Перемена мест», «Метко в цель», «Перестрелка», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Пустое место», «Охотники и утки», «Бой петухов», «Шишки, желуди, орехи». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага». На материале спортивных игр:

Баскетбол: игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), «Мяч – капитану», «Эстафета мячей», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами баскетбола.

Пионербол: «Не давай мяча водящему», игра пионербол.

Элементы спортивных игр Баскетбол. Стойки и передвижения. Повороты и остановки. Передачи и ловля мяча.

Ведение мяча. Бросок в корзину. Игровые задания. Челночный бег с ведением мяча.

Общеразвивающие физические упражнения на каждом уроке.

Содержание коррекционной работы

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Педагогический инструментарий при работе с детьми с ОВЗ:

- Учебный материал подается небольшими частями.
- Как можно больше внимания уделяется повторению изученного материала. Урок начинается и заканчивается повторением.
- Вводная часть урока сводится до минимума, акцент делается на практические умения и навыки.
- Использую материал, отвечающий возрастным интересам учащимся и их индивидуальным психофизическим особенностям.
- Осуществляю постоянный контроль за этапными и конечными результатами практической деятельности учащихся.
- Взаимо- и самооценка результатов практической деятельности.
- Использую сюжетно-ролевые игры для формирования позиции школьника.
- Признание права ребенка на ошибку как естественную и закономерную составляющую процесса обучения.
- Использую игры на уроках как важного неспецифического приема коррекционно-развивающего потенциала.
- Минуты отдыха на уроке: возможности их использования с позицией насыщения коррекционно развивающим содержанием.
- Максимальная индивидуализация процесса обучения для достижения хороших результатов.
- Оценка результатов практической деятельности по критерию относительной успешности.
- Постоянный диалог: размышление вслух, коллективное размышление.
- При объяснении нового задания, акцент делаю на материал, который воспринимается зрительно, а не на слух.
- Использование ситуаций уподобления, например, обыграть мимикой, жестом животных, летящих птиц, качающиеся под дуновением ветра деревья.
- Сочетание физических упражнений с литературой и музыкой.

Основные методы и технологии:

- Система постоянно заданий с разными вариантами сложности.
- Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий.
- Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.

Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

Практические занятия и развитие физических качеств представлены в программе в их содержательном единстве. Применяются такие методы, как репродуктивный (воспроизводящий); иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала); проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения); эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения). Среди методов такие, как беседа, объяснение, лекция, игра, конкурсы, праздники, эксперименты, а также групповые, практические занятия. Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы, где стимулируется самостоятельное творчество. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие рефлексией. В период обучения происходит постепенное усложнение материала. Широко применяются занятия по методике, мастер-классы, когда педагог вместе с учащимися выполняет задание, последовательно комментируя все стадии ее выполнения, задавая наводящие и контрольные вопросы по ходу выполнения работы, находя ученические ошибки и подсказывая пути их исправления. Наглядность является самым прямым путём обучения в любой области.

Система оценки: Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП НОО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Учащиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АООП НОО в иных формах. При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения учащимися с ЗПР программы коррекционной работы целесообразно опираться на следующие принципы:

1. дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей, учащихся с ЗПР;
2. динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей, учащихся с ЗПР;
3. единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки.

В соответствии с требованием ФГОС НОО учащихся с ЗПР оценке подлежат личностные, метапредметные и предметные результаты. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Оценка метапредметных результатов на ступени начального общего образования строится вокруг умения учиться, т.е. той совокупности способов действий, которая, собственно, и обеспечивает способность учащихся с ЗПР к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Оценка предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. В процессе оценки достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности учащихся
1 класс (66 часов)			
1 четверть <i>Л/атлетика – 10, Кроссовая подготовка – 3ч., подвижные игры – 3 ч.</i>		16	<i>следить за красотой движений; выполнять правильно упражнения; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, участвовать в оценивании других учащихся, самооценке.</i>
1.	Техника безопасности. Понятие о физической культуре. Упражнения в ходьбе. Бег с ускорением.	1	
2.	Упражнения в ходьбе. Бег с ускорением.	1	
3.	Упражнения в ходьбе. Бег с ускорением.	1	
4.	Упражнения в ходьбе. Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	
5.	Упражнения в ходьбе. Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	
6.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
7.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
8.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
9.	Упражнения с мячами. Метание малого мяча.	1	
10.	Упражнения с мячами. Метание малого мяча.	1	
11.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
12.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
13.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
14.	Игры и эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
15.	Игры и эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
16.	Игры и эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
2 четверть <i>гимнастика – 11ч., подвижные игры – 5 ч.</i>		16	
17.	Техника безопасности. Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
18.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
19.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
20.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
21.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
22.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
23.	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1	
24.	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1	
25.	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1	
26.	Общая физическая подготовка. Упражнения в лазании.	1	
27.	Общая физическая подготовка. Упражнения в лазании.	1	
28.	Передача мяча 2-я снизу. Подвижные игры.	1	
29.	Передача мяча 2я от груди. Подвижные игры.	1	
30.	Передача мяча 2я от груди. Эстафеты.	1	
31.	Передача мяча 2я из-за головы. Подвижные игры.	1	
32.	Передача мяча 2я из-за головы. Эстафеты.	1	
3 четверть <i>подвижные игры – 18 ч.</i>		18	
33.	Техника безопасности. Передачи и ловля мяча. Подвижные игры.	1	
34.	Передачи и ловля мяча через сетку. Подвижные игры.	1	
35.	Передачи и ловля мяча через сетку. Эстафеты.	1	
36.	Передачи и ловля мяча через сетку. Эстафеты.	1	
37.	Передачи и ловля мяча через сетку. Подвижные игры.	1	
38.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	
39.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	
40.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	
41.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1	
42.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	
43.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	
44.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	
45.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	

	Подвижные игры.		
46.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1	
47.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	
48.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1	
49.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1	
50.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	
4 четверть Л/атлетика – 10ч., Кроссовая подготовка – 6ч.,		16	
51.	Техника безопасности. Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
52.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
53.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
54.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
55.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
56.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
57.	Бег с ускорением.	1	
58.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
59.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
60.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
61.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
62.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
63.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
64.	Метание мяча. Промежуточная аттестация.	1	
65.	Метание мяча. Броски набивного мяча.	1	
66.	Метание мяча. Броски набивного мяча.	1	

№	Название темы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности учащихся
1¹ класс (66 часов)			
1 четверть Л/атлетика – 10, Кроссовая подготовка – 3ч., подвижные игры – 3 ч.		16	<i>следить за красотой движений; выполнять правильно упражнения; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; контролировать и оценивать процесс и</i>
1.	Техника безопасности. Понятие о физической культуре. Упражнения в ходьбе. Бег с ускорением.	1	
2.	Упражнения в ходьбе. Бег с ускорением.	1	
3.	Упражнения в ходьбе. Бег с ускорением.	1	
4.	Упражнения в ходьбе. Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	
5.	Упражнения в ходьбе. Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	
6.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
7.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
8.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
9.	Упражнения с мячами. Метание малого мяча.	1	
10.	Упражнения с мячами. Метание малого мяча.	1	
11.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
12.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
13.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
14.	Игры и эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
15.	Игры и эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
16.	Игры и эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
2 четверть гимнастика – 11ч., подвижные игры – 5 ч.		16	
17.	Техника безопасности. Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
18.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
19.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	

20.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	результат деятельности; адекватно <i>воспринимать</i> предложения и оценку учителя, <i>участвовать</i> в оценивании других учащихся, самооценке.	
21.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1		
22.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1		
23.	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1		
24.	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1		
25.	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1		
26.	Общая физическая подготовка. Упражнения в лазании.	1		
27.	Общая физическая подготовка. Упражнения в лазании.	1		
28.	Передача мяча 2-я снизу. Подвижные игры.	1		
29.	Передача мяча 2я от груди. Подвижные игры.	1		
30.	Передача мяча 2я от груди. Эстафеты.	1		
31.	Передача мяча 2я из-за головы. Подвижные игры.	1		
32.	Передача мяча 2я из-за головы. Эстафеты.	1		
3 четверть подвижные игры – 18 ч.		18		
33.	Техника безопасности. Передачи и ловля мяча. Подвижные игры.	1		
34.	Передачи и ловля мяча через сетку. Подвижные игры.	1		
35.	Передачи и ловля мяча через сетку. Эстафеты.	1		
36.	Передачи и ловля мяча через сетку. Эстафеты.	1		
37.	Передачи и ловля мяча через сетку. Подвижные игры.	1		
38.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
39.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
40.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
41.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1		
42.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
43.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
44.	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
45.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
46.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1		
47.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
48.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1		
49.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты.	1		
50.	Броски в кольцо. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижные игры.	1		
4 четверть Л/атлетика – 10ч., Кроссовая подготовка – 6ч.,		16		
51.	Техника безопасности. Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1		
52.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1		
53.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1		
54.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1		
55.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1		
56.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1		
57.	Бег с ускорением.	1		
58.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1		
59.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1		
60.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1		
61.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1		
62.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1		
63.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1		
64.	Метание мяча. Промежуточная аттестация.	1		
65.	Метание мяча. Броски набивного мяча.	1		
66.	Метание мяча. Броски набивного мяча.	1		

№	Название темы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности учащихся
2 класс (68 часов)			
1 четверть Л/атлетика – 9, Кроссовая подготовка – 3ч., подвижные игры – 4 ч.		16	<i>следить за красотой движений; выполнять правильно упражнения; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, участвовать в оценивании других учащихся, самооценке.</i>
1.	Инструктаж по ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр. Бег с ускорением.	1	
2.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
3.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
4.	Бег с ускорением. Сведения об измерении длины и массы тела.	1	
5.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
6.	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	1	
7.	Прыжки. Упражнения ОФП.	1	
8.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
9.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	
10.	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий.	1	
11.	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий.	1	
12.	Равномерный бег.	1	
13.	Игры, эстафеты.	1	
14.	Полоса препятствий. Игры, эстафеты.	1	
15.	Игры, эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
16.	Игры, эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
2 четверть гимнастика – 16ч.		16	
17.	Техника безопасности. Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
18.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
19.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
20.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
21.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения.	1	
22.	Упражнения в равновесии. Строевая подготовка. Упражнения ОФП.	1	
23.	Упражнения в равновесии. Строевая подготовка. Упражнения ОФП.	1	
24.	Упражнения в равновесии. Строевая подготовка.	1	
25.	Упражнения в равновесии. Строевая подготовка. Упражнения ОФП.	1	
26.	Упражнения в равновесии. Строевая подготовка. Упражнения ОФП.	1	
27.	Упражнения в висах.	1	
28.	Упражнения в висах.	1	
29.	Упражнения в висах.	1	
30.	Упражнения в висах.	1	
31.	Упражнения в висах.	1	
32.	Круговая тренировка.	1	
3 четверть лыжи – 7ч., п/игры – 13ч.		20	
33.	Инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов.	1	
34.	Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков.	1	
35.	Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов.	1	
36.	Передвижение на лыжах по дистанции. Подъемы и спуски.	1	
37.	Передвижение на лыжах по дистанции. Подъемы и спуски.	1	
38.	Передвижение на лыжах по дистанции. Подъемы и спуски. Техника торможения.	1	
39.	Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов.	1	

40.	Передачи и ловля мяча через сетку.	1	
41.	Передачи и ловля мяча через сетку.	1	
42.	Передачи и ловля мяча через сетку.	1	
43.	Подача мяча через сетку. Правила игры.	1	
44.	Подача мяча через сетку. Правила игры. Учебная игра.	1	
45.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Правила игры баскетбол.	1	
46.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Правила игры баскетбол.	1	
47.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Правила игры баскетбол.	1	
48.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Правила игры баскетбол.	1	
49.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Правила игры баскетбол.	1	
50.	Броски мяча в щит и ловля. Ведение мяча.	1	
51.	Броски мяча в щит и ловля. Ведение мяча.	1	
52.	Броски мяча в корзину. Ведение мяча.	1	
4 четверть Л/атлетика – 8, Кроссовая подготовка – 5ч., подвижные игры – 3ч.		16	
53.	Техника безопасности на уроках. Равномерный бег.	1	
54.	Равномерный бег.	1	
55.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
56.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
57.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
58.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
59.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
60.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
61.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
62.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
63.	Метание в цель.	1	
64.	Метание в цель.	1	
65.	Тестовое задание. Промежуточная аттестация.	1	
66.	Игры, эстафеты.	1	
67.	Игры, эстафеты.	1	
68.	Игры, эстафеты.	1	

№	Название темы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности учащихся
3 класс (68 часов)			
1 четверть Л/атлетика – 8, Кроссовая подготовка – 4ч., подвижные игры – 4ч.		16	<i>следить</i> за красотой движений; <i>выполнять</i> правильно упражнения; <i>находить</i> ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; <i>управлять</i> эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура у народов Древней Руси. Бег с ускорением.	1	
2.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
3.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
4.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
5.	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	1	
6.	Прыжки. Упражнения ОФП.	1	
7.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
8.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	
9.	Равномерный бег. Упражнение ОФП.	1	
10.	Равномерный бег. Прыжки через скакалку.	1	
11.	Равномерный бег. Прыжки через скакалку.	1	
12.	Равномерный бег. Прыжки через скакалку.	1	
13.	Игры, эстафеты.	1	
14.	Игры, эстафеты. Упражнения ОФП.	1	
15.	Игры, эстафеты.	1	
16.	Игра пионербол.	1	

2 четверть гимнастика – 10ч., п/игры – 6ч.		16	<i>контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, участвовать в оценивании других учащихся, самооценке.</i>
17.	Техника безопасности на уроках Акробатические упражнения. Строевая подготовка.	1	
18.	Акробатические упражнения. Строевая подготовка.	1	
19.	Акробатические упражнения. Строевая подготовка.	1	
20.	Акробатические упражнения. Строевая подготовка.	1	
21.	Упражнения в равновесии. Упражнения ОФП.	1	
22.	Упражнения в равновесии. Упражнения ОФП.	1	
23.	Упражнения в равновесии. Комбинация элементов.	1	
24.	Упражнения в висах и упорах.	1	
25.	Упражнения в висах и упорах.	1	
26.	Круговая тренировка.	1	
27.	Прыжки через скакалку. Игры, эстафеты.	1	
28.	Прыжки через скакалку. Игры, эстафеты.	1	
29.	Прыжки через скакалку. Игры, эстафеты.	1	
30.	Игры, эстафеты. Упражнения ОФП.	1	
31.	Игры, эстафеты. Упражнения ОФП.	1	
32.	Игры, эстафеты.	1	
3 четверть лыжи – 7ч., п/игры – 13ч.		20	
33.	Инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов.	1	
34.	Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков.	1	
35.	Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов.	1	
36.	Чередование лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1	
37.	Передвижение на лыжах по дистанции. Подъемы, спуски, повороты.	1	
38.	Передвижение на лыжах по дистанции. Подъемы, спуски, повороты.	1	
39.	Передвижение на лыжах по дистанции. Техника спусков и подъемов.	1	
40.	Передачи и ловля мяча через сетку.	1	
41.	Передачи и ловля мяча через сетку.	1	
42.	Передачи и ловля мяча через сетку.	1	
43.	Передачи и ловля мяча через сетку.	1	
44.	Подача мяча через сетку.	1	
45.	Подача мяча через сетку.	1	
46.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	
47.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	
48.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	
49.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	
50.	Передачи и ловля мяча в движении. Ведение мяча. Правила игры баскетбол.	1	
51.	Ведение мяча. Правила игры баскетбол.	1	
52.	Броски мяча в щит и ловля. Ведение мяча.	1	
4 четверть Л/атлетика – 9, Кроссовая подготовка – 7ч.		16	
53.	Техника безопасности на уроках. Равномерный бег.	1	
54.	Равномерный бег.	1	
55.	Равномерный бег.	1	
56.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
57.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
58.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
59.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
60.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
61.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
62.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
63.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
64.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	

65.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
66.	Тестовое задание. Промежуточная аттестация.	1	
67.	Метание в цель.	1	
68.	Метание в цель.	1	

№	Название темы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности учащихся
4 класс (68 часов)			
1 четверть Л/атлетика – 12, Кроссовая подготовка – 3ч., подвижные игры – 1ч.		16	<i>следить за красотой движений; выполнять правильно упражнения; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, участвовать в оценивании других учащихся, самооценке.</i>
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	
2.	Бег с ускорением. Старты из различных исходных положений.	1	
3.	Бег с ускорением. Техника высокого старта.	1	
4.	Бег с ускорением. Старты из различных исходных положений.	1	
5.	Бег с ускорением. Техника высокого старта. Челночный бег.	1	
6.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
7.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
8.	Прыжок в длину с места.	1	
9.	Броски набивного мяча. Метание мяча в цель.	1	
10.	Метание мяча из различных положений.	1	
11.	Метание мяча в цель.	1	
12.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
13.	Бег в чередовании с ходьбой.	1	
14.	Равномерный бег.	1	
15.	Равномерный бег. Прыжки через скакалку.	1	
16.	Игры и эстафеты. Упражнения ОФП.	1	
2 четверть гимнастика – 14ч., п/игры – 2ч.		16	
17.	Техника безопасности на уроках. Упражнения на гибкость.	1	
18.	Акробатические упражнения.	1	
19.	Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	1	
20.	Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	1	
21.	Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	1	
22.	Акробатические комбинация.	1	
23.	Акробатические комбинация.	1	
24.	Акробатические комбинация.	1	
25.	Акробатические комбинация.	1	
26.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	
27.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	
28.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	
29.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	
30.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	
31.	Игры, эстафеты.	1	
32.	Игры, эстафеты.	1	
3 четверть лыжи – 10ч., п/игры – 10ч.		20	
33.	Техника безопасности. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1	
34.	Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1	
35.	Преодоление дистанции. Подъемы и спуски.	1	
36.	Преодоление дистанции. Подъемы и спуски.	1	
37.	Преодоление дистанции. Подъемы и спуски.	1	
38.	Преодоление дистанции. Подъемы и спуски.	1	
39.	Преодоление дистанции.	1	
40.	Преодоление дистанции.	1	
41.	Преодоление дистанции.	1	

42.	Катание с горки.	1	
43.	Стойки и передвижения. Правила игры.	1	
44.	Стойки и передвижения. Правила игры.	1	
45.	Стойки и передвижения, остановки. Правила игры.	1	
46.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	
47.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	
48.	Ведение мяча.	1	
49.	Бросок мяча в корзину. Ведение мяча.	1	
50.	Приемы ловли и передачи мяча.	1	
51.	Игровые задания.	1	
52.	Игровые задания. Челночный бег. Броски набивного мяча.	1	
4 четверть Л/атлетика – 12, Кроссовая подготовка – 4ч.		16	
53.	Техника безопасности. Бег с преодолением препятствий.	1	
54.	Бег в чередовании с ходьбой.	1	
55.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
56.	Равномерный бег. Упражнения ОФП.	1	
57.	Бег с ускорением.	1	
58.	Техника высокого старта. Челночный бег.	1	
59.	Техника высокого старта. Бег с ускорением.	1	
60.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
61.	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
62.	Метание мяча. Упражнения с набивными мячами.	1	
63.	Метание мяча в цель.	1	
64.	Метание мяча в цель.	1	
65.	Упражнения ОФП.	1	
66.	Челночный бег. Промежуточная аттестация.	1	
67.	Прыжок в длину с места.	1	
68.	Учебная игра «Лапта».	1	

8 Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П - комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
1.	<u>Учебно-программное:</u> Рабочая программа Тематический план	1 5
2.	<u>Учебно-теоретическое:</u> -Физическая культура. 1—4 классы/Под редакцией В.И Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> -Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС	1 П
3.	<u>Учебно-практические:</u> Фишки Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования (перекладина, гимнастические стенки, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные весом 1, 3, 5 кг, малый мяч (мягкий) Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический Секундомер Кегли Обруч пластиковый (алюминиевый) детский Щит баскетбольный тренировочный Рулетка измерительная (5м 10м 50 м) Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные Мячи теннисные	К П П К К П Д П К П Д К П