***Приложение №1***

***к адаптированной основной образовательной программе***

***начального общего образования***

***Рабочая программа***

***по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***для 1-4 классов***

Тип программы: **программа начального общего образования**

Уровень: **адаптированная для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)**

Срок реализации**: 5 лет**

**1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА** Программа разработана в соответствии:

1.Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»;

2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1015 зарегистрирован в Минюсте РФ 01.10.2013 г., рег. № 30067);

3.Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее -ФГОС НОО ОВЗ), (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г №1598);

5. На основе адаптированной й общеобразовательной программы начального общего образования (далее – АОП НОО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 4/15 от 22.12.2015),

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. / В.И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011 г.

7. Учебного плана МОУ « Знаменская ООШ» на текущий учебный год

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2. образовательных потребностей в

приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

**Цель** 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 задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

В соответствии с перечисленными трудностями и особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР определяются **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.

**С** **учетом** **особых** **образовательных** **потребностей** **детей** **с** **ЗПР** **в** **1** **классе** **обозначенные** **задачи** **конкретизируются** **следующим** **образом:**

познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;

формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;

формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;

учить имитировать движения спортсменов;

формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

**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.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество, самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Коррекционно-развивающая** **направленность** учебного предмета «Физическая культура»

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.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия,

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, совершенствуется 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.

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 физминутки, 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 элементарным 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.

**3.** **ОПИСАНИЕ** **МЕСТА** **УЧЕБНОГО** **ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебного плана (недельного) МОУ «Знаменская ООШ» АООП НОО (вариант 7.2) на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю: в 1 классе – 99ч в год (33 учебные недели), в 1'классе- 99часов (33 учебные недели), во 2-4 классах – по 102 ч в год (34 учебные недели).

**4.** **ОПИСАНИЕ** **ЦЕННОСТНЫХ** **ОРИЕНТИРОВ** **СОДЕРЖАНИЯ** **УЧЕБНОГО** **ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качест учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**5.** **ЛИЧНОСТНЫЕ,** **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ** **И** **ПРЕДМЕНЫЕ** **РЕЗУЛЬТАТЫ** **ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО** **ПРЕДМЕТА**

**I.** **Планируемые** **предметные** **результаты** **освоения** **конкретного** **учебного** **предмета,** **курса** **по** **итогам** **обучения** **в** **начальной** **школе**

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.

**Личностными** результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

**Предметными** результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физический культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

*Знания* *о* *физической* *культуре* **Выпускник** **научится:**

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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, гибкость и равновесие);

• 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.

*Способы* *физкультурной* *деятельности* **Выпускник** **научится:**

• выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе (спортивной площадке) и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

*Физическое* *совершенствование* **Выпускник** **научится:**

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия);

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Подвижные* *игры* *и* *элементы* *спортивных* *игр* **Выпускник** **научится:**

• на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, волейбол), подвижных игр разных народов, коррекционно-развивающих игр, игр с бегом и прыжками, игр с мячом выполнят игровые задания и упражнения, участвовать в эстафетах на развитие внимания, силы, ловкости, координации, выносливости и быстроты.

**Адаптивная** **физическая** **реабилитация** *Общеразвивающие* *упражнения* **Выпускник** **научится:**

• на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки выполнять общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, координации, силовых способностей, быстроты, выносливости, формирования осанки.

**Личностные** **результаты** **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** 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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

 знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);

 выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);

 выполняет строевые действия;

 выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;

 выполняет различные упражнения с мячом;

 сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;

 выполняет спортивные упражнения с лыжами;  имитирует движения спортсменов.

**6.** **СОДЕРЖАНИЕ** **УЧЕБНОГО** **ПРЕДМЕТА**

**Знания** **по** **физической** **культуре**

**1** **класс** **(99ч)** **и** **1** **дополнительный** **класс** **(99ч)**

**Физическая** **культура.** 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.

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** **физкультурной** **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.**

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения. 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).

**Лёгкая** **атлетика.**

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

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх, запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

**Лыжная** **подготовка**.

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

-Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. -Повороты переступанием на месте.

-Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. -Торможение падением.

**Подвижные** **игры** **и** **элементы** **спортивных** **игр.**

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола, ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Волейбол: подбрасывание 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 назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**2** **класс** **(102ч)**

**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, равновесие. 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***

Организующие команды и приемы: 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; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая*** ***атлетика***

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные*** ***гонки***

-Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. -Спуски в основной стойке.

-Подъем «лесенкой».

-Торможение «плугом».

***Подвижные*** ***игры*** ***(рекомендуются*** ***в*** ***использовании)***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». **Общеразвивающие** **физические** **упражнения** на развитие основных физических качеств.

**3** **класс** **(102ч)**

**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, волейбол, 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, волейбол, 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***

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая*** ***атлетика***

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. ***Лыжные*** ***гонки***

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.

Поворот переступанием.

***Подвижные*** ***игры*** ***(рекомендуются*** ***в*** ***использовании)***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие*** ***физические*** ***упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4** **класс** **(102ч)**

**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** **физкультурной** **деятельности**

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***

Акробатические упражнения: 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая*** ***атлетика***

-Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». -Низкий старт.

-Стартовое ускорение. -Финиширование. ***Лыжные*** ***гонки***

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные*** ***игры*** ***(рекомендуются*** ***в*** ***использовании)***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Адаптивная** **физическая** **реабилитация** **Общеразвивающие** **упражнения.**

**На** **материале** **гимнастики.**

*Развитие* *гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; 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, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя), перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование* *осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

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

**На** **материале** **лёгкой** **атлетики.**

*Развитие* *координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

*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.

*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); 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); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

**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 двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

*Развитие* *выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**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: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения* *на* *коррекцию* *и* *профилактику* *плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения* *на* *развитие* *общей* *и* *мелкой* *моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания 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!», «Равняйсь!», «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 Х 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.

*Броски,* *ловля,* *метание* *мяча* *и* *передача* *предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; 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; «Петушок», «Ласточка» на полу. *Лазание,* *перелезание,* *подлезание*: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; 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** **ОПРЕДЕЛЕНИЕМ** **ОСНОВНЫХ** **ВИДОВ** **УЧЕБНОЙ** **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** **ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**1** **класс** **(99ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | Название раздела (темы) | Всего часов |
| **1** **(1** **блок)** | **Лёгкая** **атлетика** | **32** |
| **2** | **Гимнастика** **с** **элементами** **акробатики** | **16** |
| **3** | **Лыжная** **подготовка** | **18** |
| **4** **(2** **блок)** | **Подвижные** **игры** | **18** |
|  | **Подвижные** **игры** **с** **элементами** **баскетбола** | **15** |

**1** **дополнительный** **класс** **(99ч)**

**2** **класс** **(102ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | Название раздела (темы) |  |
| **1** **(1** **блок)** | **Лёгкая** **атлетика** | **32** |
| **2** | **Гимнастика** **с** **элементами** **акробатики** | **16** |
| **3** | **Лыжная** **подготовка** | **18** |
| **4** **(2** **блок)** | **Подвижные** **игры** | **18** |
|  | **Подвижные** **игры** **с** **элементами** **баскетбола** | **15** |

**3** **класс** **(102ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | Название раздела (темы) | Всего часов |
| **1** **(1** **блок)** | **Лёгкая** **атлетика** | **32** |
| **2** | **Гимнастика** **с** **элементами** **акробатики** | **16** |
| **3** | **Лыжная** **подготовка** | **18** |
| **4** **(2** **блок)** | **Подвижные** **игры** | **18** |
|  | **Подвижные** **игры** **с** **элементами** **баскетбола** | **15** |

**4** **класс** **(102ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | Название раздела (темы) | Всего часов |
| **1** **(1** **блок)** | **Лёгкая** **атлетика** | **32** |
| **2** | **Гимнастика** **с** **элементами** **акробатики** | **16** |
| **3** | **Лыжная** **подготовка** | **18** |
| **4** **(2** **блок)** | **Подвижные** **игры** | **18** |
|  | **Подвижные** **игры** **с** **элементами** **баскетбола** | **15** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | Название раздела (темы) | Всего часов |
| **1** **(1** **блок)** | **Лёгкая** **атлетика** | **32** |
| **2** | **Гимнастика** **с** **элементами** **акробатики** | **16** |
| **3** | **Лыжная** **подготовка** | **18** |
| **4** **(2** **блок)** | **Подвижные** **игры** | **18** |
|  | **Подвижные** **игры** **с** **элементами** **баскетбола** | **15** |

**1** **класс;** **1дополнительный** **класс;** **2класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Раз** | **Коли** | **Основные** **виды** **учебной** **деятельности** **обучающихся** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **дел** **,**  **те** **ма** | **чест** **воча** **сов** |  |
| **1** **(1** **бло** **к)** | **Лё** **гка** **я** **атл** **ети** **ка** | **32** | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают  её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и  устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных  упражнений и выполняют их. |
| **2** | **Гим** **нас** **тик** **а** **с** **эле** **мен** **там** **и** **акр** **оба** **тик** **и** | **16** | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности |
| **3** | **Лы** **жна** **я** **под** **гот** **овк** **а** | **18** | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы |
| **4** **(2** **блок)** | **Под** **виж** **ные** **игр** **ы** **с** **эле** **мен** **там** **и** **бас** **кет** **бол** **а** | **33** | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |

**3-4** **классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Разд** **ел,** **тема** | **Колич** **ество** **часов** | **Основные** **виды** **учебной** **деятельности** **обучающихся** |
| **1** | **Лёг** **кая** **атле** **тик** **а** | 32 | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и  метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в  ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.Включают |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| **2** | **Гим** **наст** **ика** **с** **эле** **мен** **там** **и** **акр** **обат** **ики** | 16 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа  разученных упражнений.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| **3** | **Лы** **жна** **я** **подг** **отов** **ка** | 20 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха |
| **4** | **Под** **виж** **ные** **игр** **ы** **с** **эле** **мен** **там** **и** **баск** **етбо** **ла** | 33 | Взаимодействуютсо сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. |

**8.** **ОПИСАНИЕ** **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО** **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** **ПРОЦЕССА**

***Учебные*** ***пособия:*** Лях В.И. Физическая культура 1-4 «Просвещение»

**ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

класс Издательство

***Материальное*** ***обеспечение***

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
| 1 | Козел гимнастический |
| 2 | Канаты для лазанья |
| 3 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 4 | Стенка гимнастическая |
| 5 | Скамейки гимнастические жесткие |
| 6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 7 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 8 | Палки гимнастические |
| 9 | Скакалки детские |
| 10 | Маты гимнастические |
| 11 | Гимнастический подкидной мостик |
| 12 | Кегли |
| 13 | Обручи пластиковые детские |
| 14 | Фишки |
| 15 | Рулетка измерительная |
| 16 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |
| 17 | Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| 18 | Щит баскетбольный тренировочный |
| 19 | Сетка для переноски и хранения мячей |
| 20 | Сетка волейбольная |
| 21 | Аптечка |