**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕВЕРОМОРСКАЯ ШКОЛА ПОЛНОГО ДНЯ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  Решением педагогического совета  МБОУ «Североморская  школа полного дня»  Протокол №1 от 30.08.2019 г. |  | **УТВЕРЖДЕНО**  Директором МБОУ «Североморская школа полного дня»  приказ № 271от «31» августа 2019г |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 - 4 классы**

**(обучающиеся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

|  |
| --- |
| **Составитель:**  Гладышева Ирина  Валентиновна, учитель,  I квалификационная категория |

**2019 г.**

1. **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1) разработана на основе:

* Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
* Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
* 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» (Постановление главного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. № 26);
* Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
* Письма Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья».
* Примерной адаптированной основной общеобразовательная программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
* Адаптированной основной общеобразовательная программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (утверждена приказом № 241 от 30.08.2019 г.);
* Учебного плана начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «Североморская школа полного дня».

В программе отражены требования федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения учебного материала.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1).

**Основная цель учебной программы по физической культуре** заключается во всестороннем раз­ви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

**Основные задачи образовательной деятельности по физической культуре.**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Данная категория обучающихся характеризуется стойким, выраженным недоразвитием познавательной деятельности, вследствие диффузного органического поражения центральной нервной системы. Развитие обучающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность обучающихся и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (сла­бостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием ус­ло­в­ных связей, тугоподвижностью нервных про­цессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в пер­вую очередь отмечается недораз­витие познавательных интересов и снижение по­зна­вательной активности, что обусловлено замедленностью темпа пси­хи­че­с­ких процессов, их слабой под­вижностью и переключаемостью. При ум­с­т­ве­нной отсталости стра­дают не только высшие психические функции, но и эмо­ции, воля, поведение, в не­ко­торых случаях физическое развитие, хотя на­и­бо­лее нарушенным является мы­шление, и прежде всего, способность к от­влечению и обобщению.

Обу­ча­ю­щи­м­ся присуща сни­же­н­ная активность мыслительных про­це­с­сов и слабая регулирующая роль мы­ш­ления: зачастую, они начинают вы­по­л­нять работу, не до­слушав инструкции, не поняв це­ли задания, не имея внут­ре­н­него плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала нера­з­рывно свя­заны с особеннос­тями их **памяти**. Запоми­нание, сохранение и во­с­произведение по­лу­че­нной информации обучающимися с умственной отста­лостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями) также отличается целым рядом спе­ци­фических особенностей: они луч­ше за­по­ми­нают внешние, иногда слу­чай­ные, зрительно воспринимаемые при­знаки, при этом, труд­нее осознаются и запоминаются внутренние ло­ги­че­с­кие связи; позже, чем у нормаль­ных свер­стников, формируется про­из­воль­ное запоминание, которое требует мно­го­к­ратных по­вторений

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной от­сталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания,** которое от­личается сужением объе­ма, малой устойчивостью, трудностями его распределения, за­ме­д­ле­н­нос­тью переключения. В значительной степени нарушено произвольное вни­ма­ние, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление тру­дностей, что выражается в неустойчивости внимания.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­ту­аль­ны­ми нарушениями) про­яв­ля­ются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При лег­кой умственной от­с­та­лости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются от­су­т­с­т­ви­ем от­те­н­­ков переживаний, неустойчивостью и поверхностью.

**Волевая** сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­ями) характеризуется сла­бостью собственных намерений и побуждений, большой вну­ша­е­мостью.

Своеобразие про­те­ка­ния психических процессов и особенности во­ле­вой сферы школьников с умственной от­с­талостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) оказывают от­ри­ца­тель­ное влияние на ха­ра­к­тер их **деятельности**, в особенности про­из­воль­ной, что вы­ра­жа­ется в недоразвитии мо­ти­ва­ционной сферы, слабости по­бу­ж­де­ний, не­до­с­та­точности инициативы.

Таким образом, в процессе физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью, решаются как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка, так и вопросы, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Цель образования данной категории обучающихся заключается в создании условий для максимального удовлетворе6ния особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоения ими социального и культурного опыта.

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

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1) является двигательная активность человека с общефизической и коррекционной направленностью. Овладение основами физкультурной деятельности способствует обогащению двигательного опыта, коррекции физических нарушений обучающихся, формированию гигиенических навыков, развитию психических и социальных качеств, которые во многом способствуют социальной адаптации данной категории детей.

Процесс обучения строится на основе требований к проведению урока по физической культуре, с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств обучающихся, соблюдения гигиенических норм.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. Применяется метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей; метод многократного повторения и закрепления двигательных действий с учетом психофизических возможностей детей.

1. **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1).

В соответствии с учебным планом МБОУ «Североморская школа полного дня» образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1) на изучение предмета «Физическая культура» в обязательной части учебного плана отводится:

* в 1 классе – 99 часов (33 учебные недели) – 3 часа в неделю;
* во 2 классе – 102 часа (34 учебные недели) – 3 часа в неделю;
* в 3 классе – 102 часа (34 учебные недели) – 3 часа в неделю;
* в 4 классе – 102 часа (34 учебные недели) – 3 часа в неделю.

1. **Личностные и предметные результатыосвоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1) предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование **базовых учебный действий**:

**личностных**:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к ор­га­низации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договореннос­тей;

- понимание личной от­вет­с­т­вен­ности за свои поступки на основе пред­с­тавлений об эти­ческих нормах и правилах поведения в современном обществе;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;

**коммуникативных учебных действий:**

всту­пать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-уче­ник, ученик-класс, учитель-класс);

использовать принятые ритуалы со­ци­аль­ного взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за по­мо­щью и при­нимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному за­да­нию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и све­рстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, со­переживать, кон­с­т­ру­к­ти­в­но взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**регулятивных учебных действий:**

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

при­нимать цели и произвольно включаться в деятельность, сле­до­вать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно уча­с­т­во­вать в де­ятельности, контролировать и оценивать свои дей­с­т­вия и действия од­но­к­ла­с­сников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными об­ра­з­ца­ми, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных кри­териев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**познавательных учебных действий:**

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых пред­метов;

делать простейшие обобщения, сравнивать;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных, электронных и других носителях)

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждого раздела программы и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень:** |
| **Иметь представление:**  - о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  - о двигательных действиях.  **Знать:**  - основные правила поведения на уроках физической культуры  - основные строевые команды;  - правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях  **Уметь:**  **-** выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;  - осознанно применять основные правила поведения на уроках физической культуры ;  - выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  - вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  - выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;  - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;  - участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; | **Знать:**  - спортивные традиции своего народа и других народов;  - способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  - правила и технику выполнения двигательных действий;  - правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни  **Уметь:**  - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;  - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  - подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  - участвовать совместно со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях  - практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  - владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)  **Применять в практической деятельности:**  - усвоенные правила и технику при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  - правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  - способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности. |

1. **Содержание учебного предмета**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

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

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре***

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

***Гимнастика***

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

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

*Упражнения с предметами*:

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

***Легкая атлетика***

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

**Практический материал:**

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

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

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

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

***Лыжная подготовка***

*Лыжная подготовка*

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

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

***Игры***

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

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

**6. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **№**  **темы** | **Тема** | **1 класс**  **кол-во часов** | **2 класс**  **кол-во часов** | **3 класс**  **кол-во часов** | **4 класс**  **кол-во часов** | **Виды деятельности обучающихся** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| 1.1 | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). | **1** |  |  |  | Осваивают и понимают значение правил гигиены для человека, правил поведения на уроках физической культуры |
| 1.2 | Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. |  | **1** |  |  | Осваивают и понимают значение физических упражнений для здоровья человека, применяют социально-бытовые навыки при подготовке к урока физической культуры |
| 1.3 | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. |  |  | **1** |  | Осваивают и понимают значение физического развития и физической подготовки человека, необходимость контроля своего физического состояния во время выполнения физических упражнений. |
| 1.4 | Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. |  |  |  | **1** | Осваивают значение и основные правила закаливания, ориентируются в понятиях физическая культура, физическое воспитание. Работают с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных, электронных и других носителях) |
| **2** | **Гимнастика** |  |  | **35** | **36** | **36** | **36** |  |
|  |  | 2.1 | *Построения и перестроения* | 7 | 7 | 7 | 7 | Осваивают понятия и правила выполнения строевых упражнений, построений и перестроений  Осваивают умения строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в круг, понимают и выполняют строевые команды и приемы, сохраняют правильную осанку при их выполнении.  Осваивают умения подавать и выполнять строевые команды, выполнять строевые приемы |
|  |  | 2.2 | *Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения)* | 8 | 8 | 8 | 8 | Выполняют упражнения без предметов на основе показа учителя, комплекс утренней гимнастики под руководством учителя  Выполняют упражнения в соответствии с заданием под руководством учителя и инструкции  Знают и соблюдают правила и технику выполнения двигательных действий |
|  |  | 2.3 | *Упражнения с предметами* | 6 | 6 | 6 | 6 | 1.Осваивают правила переноски, передачи предметов; выполняют упражнения с удержанием предметов  Осваивают правила использования спортивного инвентаря при выполнении изученных упражнений, комплекса утренней зарядки с мячом под руководством учителя, соблюдая правила бережного обращения с инвентарем  Используют спортивный инвентарь при выполнении изученных упражнений, комплекса утренней зарядки с мячом под руководством учителя, соблюдая правила бережного обращения с инвентарем  Самостоятельно выполняют комплексы утренней гимнастики, применяют в практической деятельности способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности |
|  |  | 2.4 | *Лазание и перелезание* | 4 | 4 | 4 | 4 | Передвигаются изученными способами в соответствии с заданием  Выполняют изученные способы лазания и перелезания в соответствии с заданием, под руководством учителя и инструкции  Осваивают умения передвигаться, преодолевать полосу препятствий изученными способами лазания и перелезания |
|  |  | 2.5 | *Упражнения на равновесие* | 4 | 4 | 4 | 4 | Сохраняют равновесие при выполнении заданий и упражнений понимают инструкцию  Осваивают умения сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с предметами, с выполнением заданий, под руководством учителя  Осваивают умения самостоятельно выполнять задания на равновесие |
|  |  | 2.6 | *Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений* | 6 | 7 | 7 | 7 | Осваивают навыки ориентировки относительно своего местоположения, положения одноклассников и ориентиров  Выполняют задания и упражнения с контролем и без контроля зрением, изменяют направление движения в соответствии с заданием  Осваивают умение дозировать силу удара мячом, выполнять задания, руководствуясь определенными ориентирами  Осваивают и умеют выполнять упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя. Используют ориентиры для определения направления движения, изменяют место построения по инструкции |
| **3** | **Легкая атлетика** |  |  | **24** | **26** | **26** | **26** |  |
|  |  | 3.1 | *Ходьба* | 5 | 5 | 5 | 5 | Осваивают движение в колонне; парами по кругу; в различном темпе; чередование бега с ходьбой; сохранение правильной осанки при передвижении.  Выполняют изученные виды ходьбы, бега, прыжков в соответствии с заданием, под руководством учителя  3. Осознанно применяют основные правила поведения на уроках физической культуры; выполняют ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями; изученные беговые упражнения по инструкции. Выполняют основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки; под словесную инструкцию. Практически осваивают элементы легкой атлетики  4. Выполняют основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метания и др.; используют средства легкой атлетики для развития двигательных способностей и физических качеств  Осваивают и умеют самостоятельно выполнять легкоатлетические упражнения, применяя усвоенные правила и технику как на уроках, так и во внеурочной деятельности |
|  |  | 3.2 | *Бег* | 5 | 7 | 7 | 7 |
|  |  | 3.3 | *Прыжки* | 7 | 7 | 7 | 7 | Осваивают прыжковые упражнения и прыжки в длину с места под руководством учителя  Выполняют прыжки в длину с места, в длину и высоту с шага, соблюдая правила поведения на уроках  2. Выполняют прыжки в длину с места, в длину и высоту с шага в соответствии с изученными правилами  3. Понимают правила и технику выполнения прыжков, выполняют их в соответствии с заданием по инструкции |
|  |  | 3.4 | *Метание* | 7 | 7 | 7 | 7 | Осваивают удержание, броски и ловлю мяча  Осваивают метание малого мячя в соответствии с заданием,  соблюдая правила поведения и технику безопасности.  Осваивают броски большого и набивного мяча двумя руками из-за головы  Выполняют броски набивного мяча и метание теннисного мяча в соответствии с заданием  Выполняют броски и метание мячей изученными способами, знают и применяют правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием |
| **4** | **Лыжная подготовка** |  |  | **12** | **12** | **12** | **12** |  |
|  |  | 4.1 | *Выполнение строевых команд* |  | 2 | 3 | 2 | Осваивают умения переносить, надевать лыжи, передвигаться изученными способами  Осваивают правила поведения на уроках, умения строиться в шеренгу с лыжами и на лыжах  Выполняют изученные способы передвижения на лыжах, соблюдая правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, технику безопасности  Понимают правила поведения на уроках, осваивают умения выполнять строевые команды.  Выполняют изученные способы передвижения на лыжах. Осваивают способы подъёмов , спусков, торможения.  Понимают и выполняют распоряжения в строю.  Выполняют изученные способы передвижения на лыжах, применяют их в самостоятельных занятиях |
|  |  | 4.2 | *Передвижение на лыжах* | 12 | 8 | 5 | 4 |
|  |  | 4.3 | *Повороты* |  | 2 |  |  |
|  |  | 4.4 | *Подъемы и спуски* |  |  | 2 | 4 |
|  |  | 4.5 | *Торможение* |  |  | 2 | 2 |
| **5** | **Игры** |  |  | **27** | **27** | **27** | **27** |  |
|  |  | 5.1 | *коррекционные игры* | 3 | 4 | 4 | 2 | Осваивают правила взаимодействия с игроками по правилам игр  Соблюдают правила игр, оказывают посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх  Взаимодействуют со сверстниками в организации и проведении подвижных игр  Участвуют в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. Осваивают и соблюдают правила игр  Взаимодействуют со сверстниками по правилам игр и соревнований, применяют в играх изученные способы  передвижения  Совершенствуют изученные способы передвижения в играх, соблюдают требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и игровой деятельности.  Используют в играх изученные виды бега и прыжков, бросков и метаний, соблюдают технику безопасности  Применяют в игровой деятельности освоенные элементы легкой атлетики под руководством учителя и в самостоятельной деятельности  знают и соблюдают правила безопасности и правила бережного обращения с инвентарем  Осваивают и применяют правила и двигательные действия игры «Пионербол», взаимодействуют с игроками по правилам игры |
|  |  | 5.2 | *с построениями и перестроениями* | 5 | 4 | 1 |  |
|  |  | 5.3 | *с элементами общеразвивающих упражнений* | 5 | 5 | 3 | 2 |
|  |  | 5.4 | *зимние игры* | 7 | 6 | 6 | 6 |
|  |  | 5.5 | *с бегом и прыжками* | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  |  | 5.6 | *с бросанием, ловлей, метанием* | 3 | 4 | 4 | 4 |
|  |  | 5.7 | *с лазаньем, метанием и ловлей мяча ( в том числе пионербол в 4 классе)* |  |  | 5 | 9 |

1. **Материально-техническое обеспечение**

**Технические средства обучения**

1. DVD – плеер (с набором дисков)

**Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая (комплект)
2. Бревно гимнастическое напольное
3. Козел гимнастический
4. Конь гимнастический
5. Мост гимнастический подкидной
6. Скамейка гимнастическая жесткая (комплект)
7. Гантели мягкие
8. Маты гимнастические (комплект)
9. Мяч набивной (1кг,2кг – комплекты)
10. Мяч малый (теннисный) (комплект)
11. Скакалка гимнастическая (комплект)
12. Палка гимнастическая (комплект)
13. Обруч гимнастический (комплект)
14. Коврики массажные (комплект)
15. Рулетка измерительная
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
17. Мячи баскетбольные
18. Сетка волейбольная
19. Мячи волейбольные (комплект)
20. Компрессор для накачивания мячей

**Наименование объектов**

1. Спортивный зал
2. Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования
3. Пришкольный корт
4. Игровая площадка