

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36»**

Рассмотрено
научно-методическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
Приказ. № 1080
от 28.08.2024г

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 1-4 класса с ЗПР
(вариант 7.2)**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»/

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в

группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является

средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, в 1 классе 99 часов, всего 405 часов 34 уч. недели

Содержание учебного предмета

1 класс

Способы самостоятельной деятельности

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».

Обучение основным гимнастическим элементам.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за

учителем. Повороты на месте. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

Упражнения на дыхание: тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы, проговаривать звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон).

Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем, за направляющим.

Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Лазание и перелазание: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Обучение акробатическим упражнениям.

Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидз/

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега.

Ходьба: Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий (2-3 предмета); ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег: Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе;

Медленный бег в равномерном темпе до 1,5 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Скоростной бег на дистанции 10-15м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы) Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);

Обучение метанию малого мяча.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 2-6м. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием

Обучение технике прыжка в длину

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки в высоту (на гимнастический мат), в глубину (с гимнастической скамейки).

Модуль «Подвижные игры»

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений»:

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».

Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений:

«Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Найди предмет такого же цвета».

Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания: «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «С кочки на кочку», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч- среднему», «Гонка мячей по кругу», «Меткий стрелок», «Снайперы», «Передал садись», «Вышибало», «Съедобное и несъедобное», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз» и другие.

Игры на коррекцию равновесия: «Переправа», «Разойдись, не упади», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.

2 класс Знания о физической культуре

История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Техника безопасности при занятиях ФК и спортом.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Построения и перестроения: выполнение поворотов на месте по ориентирам, по команде учителя (направо, налево, кругом). Понятие «фланг», «интервал», дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три (четыре). Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Ходьба и бег «змейкой».

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

Упражнения на дыхание: тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы.

Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем, за направляющим. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии. Танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий

Лазание и перелазание: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов, Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках.

Обучение акробатическим упражнениям.

Перекаты: перекаты в сторону, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ног), перекаты вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение техники ходьбы и бега *Ходьба:* Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег: Чередование ходьбы и бега. Бег «змейкой», не задевая предметов. Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут; Челночный бег 3x10. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег из различных исходных положений с изменением направления движения. Скоростной бег на дистанции 10-30м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы). Бег на 30м с высокого старта. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Обучение метанию малого мяча

Упражнения в метании малого (теннисного) мяча. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 4м. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски набивного мяча. Броски: броски и ловля резинового мяча Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Обучение технике прыжка в длину.

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места и прямого разбега, согнув ноги., прыжки на двух ногах с поворотом на 180°.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Параютысты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Подвижная цель», «Совушка», «Меткий стрелок», «Пустое место», «Вышибало», «Попади в цель», «Верёвочка под ногами», «День и ночь». «Караси и щука», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Прыжки по полосам».

Подвижные игры на развитие внимания, точности движений, памяти:

«Тоннель», «Ногой по мячу», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей»,

«Светофор» и другие. Эстафеты с бегом и прыжками и другие.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в 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».

Пионербол, волейбол: передвижения, стойки; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Изучение техники подачи мяча в пионерболе. 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».

Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.

3 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления Современного спорта. Техника безопасности при занятиях ФК и спортом.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках Адаптивной физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки на запястье). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроке физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».

Обучение основным гимнастическим элементам.

Построения и перестроения. Построения и перестроения: выполнение поворотов на месте по ориентирам, по команде учителя (направо, налево, кругом). Понятие «фланг», «интервал», дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три (четыре) на месте и в движении. Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Ходьба и бег «змейкой».

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

Упражнения на дыхание: тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных

исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы.

Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем, за направляющим.

Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), наносках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.

Лазание и перелазание: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов,

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках.

Обучение акробатическим упражнениям.

Перекаты: перекаты в сторону, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ног), перекаты вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекаты вперед и назад из упора присев, круговой перекаты в сторону.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега

Ходьба: Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег: Чередование ходьбы и бега. Бег «змейкой», не задевая предметов. Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут; Челночный бег 3x10. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег из различных исходных положений с изменением направления движения. Скоростной бег на дистанции 30м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы). Бег на 30м с высокого старта. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Обучение метанию малого мяча.

Упражнения в метании малого (теннисного) мяча. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 4м. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Броски и ловля резинового мяча Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Обучение технике прыжка в длину.

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места и прямого разбега, согнув ноги., прыжки на двух ногах с поворотом на 180°.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

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», «Подвижная цель», «Совушка», «Меткий стрелок», «Пустое место», «Вышибало», «Попади в цель», «Верёвочка под ногами», «День и ночь». «Караси и щука», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Прыжки по полосам».

Подвижные игры на развитие внимания, точности движений, памяти: «Тоннель», «Ногой по мячу», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Светофор» и другие. Эстафеты с бегом и прыжками и другие.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в 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».

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

Изучение техники подачи мяча в пионерболе. 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».

Правила технике безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Построения и перестроения: выполнение поворотов на месте по ориентирам, по команде учителя (направо, налево, кругом). Понятие «фланг», «интервал», дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три (четыре) на месте и в движении. Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Ходьба и бег «змейкой».

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

Упражнения на дыхание: тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы.

Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем, за направляющим. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.

Лазание и перелазание: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов, Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Обучение акробатическим упражнениям.

Перекаты: перекаты в сторону, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ног), перекаты вперед и назад из положения лёжа на спине, перекаты вперед и назад из положения сидя, перекаты вперед и назад из упора присев, круговой перекаты в сторону. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега.

Ходьба: Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег: Чередование ходьбы и бега. Бег «змейкой», не задевая предметов. Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут; Челночный бег 3x10. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег из различных исходных положений с изменением направления движения. Скоростной бег на дистанции

30м,60м. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы). Бег на 30м с высокого старта. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Обучение метанию малого мяча

Упражнения в метании малого (теннисного) мяча. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 4м. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Броски и ловля резинового мяча Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Обучение технике прыжка в длину

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места и прямого разбега, согнув ноги., прыжки на двух ногах с поворотом на 180°.

Модуль «Подвижные и спортивные игры».

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Подвижная цель», «Совушка», «Меткий стрелок», «Пустое место», «Вышибало», «Попади в цель», «Верёвочка под ногами», «День и ночь». «Караси и щука», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Прыжки по полосам».

Подвижные игры на развитие внимания, точности движений, памяти: «Тоннель», «Ногой по мячу», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Светофор» и другие. Эстафеты с бегом и прыжками и другие.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведением 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». Пионербол, волейбол: передвижения, стойки; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Изучение техники подачи мяча в пионерболе. 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».

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	наименование разделов и тем программы	количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Знания о физической культуре»	3	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
2.	Способы самостоятельной деятельности	процессуальная	

3.	Физическое совершенствование	96	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
6.	Модуль «Подвижные игры»	30	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Знания о физической культуре»	3	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
2.	Способы самостоятельной деятельности	1	процессе урока
3.	Физическое совершенствование	99	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
6.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	33	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Раздел «Знания о физической культуре»	3	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
2.	Способы самостоятельной деятельности	процессе урока	
3.	Физическое совершенствование	99	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
6.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	33	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

№ п/п	наименование разделов и тем программы	количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Знания о физической культуре»	3	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
2.	Способы самостоятельной деятельности	процессе урока	
3.	Физическое совершенствование	99	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
6.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	33	https://fk12.ru https://resh.edu.ru https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Планируемые результаты

освоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы по физической культуре обучающихся с ЗПР (далее планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой *систему обобщённых лично ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической 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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

1 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

2 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

3 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

4 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

Материалы для контроля уровни подготовки обучающихся

2 класс

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного (малого) мяча в цель
3. Метание теннисного (малого) мяча на дальность
4. Приседания
5. Бег 30 м
6. Челночный бег 3х10м
7. Упражнения на развитие силы
8. Многоскоки

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 500 м, мин. с	4.00	4.30	5.00	4.30	5.00	5.30
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Метание т/м (м)	18-16	15-13	12-10	13-11	10-7	6
Многоскоки – прыжков	13	11	9	11	9	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	20	21	19	17

3 класс

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного (малого) мяча в цель
3. Метание теннисного (малого) мяча на дальность
4. Приседания
5. Бег 30 м
6. Челночный бег 3x10м
7. Упражнения на развитие силы
8. Многоскоки

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 500 м, мин. с	4.00	4.30	5.00	4.30	5.00	5.30
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Метание т/м (м)	18-16	15-13	12-10	13-11	10-7	6
Многоскоки – прыжков	13	11	9	11	9	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	20	21	19	17

4 класс

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного мяча в цель
3. Метание теннисного мяча на дальность
4. Приседания
5. Бег 30 м, 60м
6. Челночный бег 3х10м
7. Упражнения на развитие силы
8. Многоскоки
9. Бег 500м

контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	27	25	25	23	20
Метание т/м (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	5
Прыжок в длину с места, см	140-160	132-144	125-131	143-152	126-142	115-125
Бег 30м с высокого старта, с	5.5-4.9	5.9-5.6	6.0 и больше	6,3-5.8	6.6-6.4	6.7 и больше
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 500м	3.30	4.10	4.50	4.10	4.30	5.00
Приседания (кол-во раз/мин)	45	40	38	40	38	35
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Многоскоки – 8 прыжков	15	14	13	14	13	12
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

