Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В АООП по физической культуре для учащихся с ТНР учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Целью** изучения предмета по физической культуре для учащихся с ТНР является:

- реализация комплексной помощи детям с нарушением речевого развития, относящихсяк категории детей с ограниченными возможностями в здоровье (ОВЗ).

- коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а так же на их социальную адаптацию.

Достижение цели физического воспитания учащихся с нарушением речи обеспечивается решением следующих **основных задач**: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма; повышение физической и умственной работоспособности; освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной школы; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Основныезадачи** реализации содержания учебного предмета физическая культура для учащихся с речевыми нарушениями соответствуют ФГОС НОО. Так же выделяются **дополнительные задачи** реализации содержания:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры дляукрепления здоровья человека;

- формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирования понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

- развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

- формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- развитие кинестетической и кинетической основы движений;

- преодоление дефицитарности психомоторной сферы;

- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

***Общая характеристика учебного предмета*.**Программа АООП НОО для обучающихся с ТНР для 1 дополнительного -4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1598 от 19 декабря2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья») (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 3 февраля 2015 г. №35847), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Место учебного предмета в учебном плане.Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 336 ч, из них в 1 дополнительном классе 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в начальной школе выделяется еще 1ч в неделю.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 1-11 классах следующее:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень образования | Начальное общее образование | | | | |
| Классы | 1 дополнительный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Часы в неделю | 2+1 / 3 | 2+1 / 3 | 2+1 / 3 | 2+1/3 | 3 |

## Таким образом, на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 504ч, из них в 1 дополнительном классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102ч во 2 - 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

***Нормативная база.***

• Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образованияобучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г № 373 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 22 декабря 2009 г. регистрационный № 15785) (ред. от 18.12.2012 г.) (ФГОС НОО).

- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

- примерная программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 5 вида (классов для детей с речевыми нарушениями в общеобразовательной школе);

• примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования

• авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год)

• Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2011г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. №1312»

• Письмо Министерством образовании и науки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19. «О введении третьего часа физической культуры». В соответствии с Приказом Министерством образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план..,»

• Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебные предметов федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Физическая культура.

• Методическое письмо ГОАУ ЯО ИРО о преподавании учебного предмета «Физическая культура" в образовательных учреждениях Ярославской области.

• Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

*Формирование универсальных учебных действий обучающихся с ТНР определяется требованиями ФГОС НОО к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения АООП.*

Учебный предмет «Физическая культура» для обучающихся с ТНР обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий формирование: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы; освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- в области регулятивных универсальных учебных действий: развитие умений планировать, регулировать , контролировать и оценивать свои действия;

- в области коммуникативных универсальных учебных действий: развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничество и кооперацию ( в командных видах спорта – формирование умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ТНР АООП НОО соответствуют ФГОС НОО.*

*Система оценки достижений обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения АООП НОО соответствует ФГОС НОО.*

**СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельност**ь. **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:*  большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.**  Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.***На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Народные подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 66минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

**На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**1 дополнительный класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема раздела | Часы | Основные виды учебной деятельности |
| Знания о физической культуре | 3 часа | Характеризуют строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Осваивают основные формы движений. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Определяют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 час | Характеризуют роль органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности.Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. |
| Легкая атлетика | 18 часов | Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно.Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Демонстрируют технику метания малого мяча. |
| Подвижные и спортивные игры | 25  часов | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Проявляют координацию и выносливость. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| Гимнастика | 9 часов | Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Различают и выполняют строевые команды. Соблюдают правила техники безопасности.Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. |
| Гимнастика с основами акробатики | 13 часов | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Взаимодействуют в группах. Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивают упражнения с гимнастической палкой.Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| Лыжные гонки | 21 час | Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Проявляют выносливость. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.. |
| Плавание | 5 часов | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 час | Изучают правила составления режима дня. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности. |

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема раздела | Часы | Основные виды учебной деятельности |
| Знания о физической культуре | 3 часа | Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Пересказывают тексты по истории физической культуры. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 час | Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности.Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. |
| Легкая атлетика | 18 часов | Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Демонстрируют технику метания малого мяча. |
| Подвижные и спортивные игры | 25  часов | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Проявляют координацию и выносливость. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| Гимнастика | 9 часов | Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. |
| Гимнастика с основами акробатики | 13 часов | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке.  Взаимодействуют в группах. Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения с гимнастической палкой.  Отбирают и составляют комплексы упражнений с гимнастической палкой. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| Лыжные гонки | 21 час | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице. Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. . Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Проявляют выносливость. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. |
| Плавание | 5 часов | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 час | Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя!»Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.  Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема раздела | Часы | Основные виды учебной деятельности |
| Знания о физической культуре | 3 часа | Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений. Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Определяют и кратко характеризуют показатели физического развития. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| Легкая атлетика | 21 час | Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Демонстрируют технику метания малого мяча. |
| Подвижные и спортивные игры | 24 часа | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. |
| Гимнастика с основами акробатики | 22 часа | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Взаимодействуют в группах. Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику перелезания через гимнастическое бревно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения виса на согнутых руках согнув ноги. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений и соблюдают правила безопасности. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 часа | Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Под руководством учителя составляют комплекс утренней зарядки. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролируют как их организм справляется с физическими нагрузками. Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивают их со стандартными значениями. Выполняют комплексы упражнений. Выявляют характерные ошибки. Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| Лыжные гонки | 21 час | Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию.Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Проявляют координацию и выносливость. Объясняют технику выполнения спуска в низкой стойке. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, торможения. Демонстрируют технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 часа | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.  Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств. Получают представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполняют физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Составляют и выполняют комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| Плавание | 6 часов | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Проявляют выносливость. |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема раздела | Часы | Основные виды учебной деятельности |
| Знания о физической культуре | 3 часа | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.Определяют и кратко характеризуют показатели физического развития. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| Легкая атлетика | 21 час | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения ходьбы и беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |
| Подвижные и спортивные игры | 24 часа | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 часа | Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйсь!», «Стой!». Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Осваивают технику кувырка вперед в упор присев и в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.Демонстрируют технику кувырка. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы координации, выносливости при выполнении акробатическихкомбинаций.Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Описывают технику выполнения виса завесом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений.Описывают технику выполнения виса на согнутых руках согнув ноги. Осваивают его. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений.Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений и соблюдают правила безопасности. |
| Способы двигательной (физкультурной) активности | 3 часа | Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений.Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивают их со стандартными значениями. Выполняют комплексы упражнений. Выявляют характерные ошибки. |
| Лыжные гонки | 21 час | Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов,относящихся к бегу на лыжах.Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют технику выполнения поворотов на лыжах. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражненийОбъясняют технику выполнения двухшажного хода без палок. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения.Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения.Объясняют технику выполнения спуска и торможения. Осваивают технику выполнения спуска и торможения. Проявляют координацию при выполнении спусков и торможений. Объясняют технику выполнения спуска в низкой стойке. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений.сваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции.Проявляют выносливостьВарьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 часа | Получают представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполняют физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений.Составляют и выполняют комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| Плавание | 6 часов | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила техники безопасности.Проявляют выносливость. Соблюдают правилаповедения в воде. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема раздела | Часы | Основные виды учебной деятельности |
| Знания о физической культуре | 3 часа | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.Определяют и кратко характеризуют показатели физической подготовки. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенной выполнения физических упражнений. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Определяют частоту сердечных сокращений до и после физической нагрузки. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками.Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Выполняют упражнения с элементами народных игр. Соблюдают правила техники безопасности. |
| Легкая атлетика | 21 час | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Описывают технику прыжковых упражнений.  Демонстрируют технику прыжковых упражнений.  Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. |
| Подвижные и спортивные игры | 7 часов | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| Гимнастика с основами акробатики | 22 часа | Повторяют и соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов.Осваивают технику кувырка назадДемонстрируют технику кувырков и стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении.Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения.Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении комбинаций.Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры.Описывают технику выполнения виса завесом. Осваивают его. Проявляют качествасилы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений.Осваивают технику лазания по гимнастической стенке различными способами.Осваивают технику лазания и перелезания через бревно, коня.Демонстрируют технику перелезания через бревно и препятствия. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезаний. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.Демонстрируют технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельностиОписывают технику опорного прыжка. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки.Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне.Демонстрируют технику опорного прыжка. Демонстрируют технику выполнения упражнений на бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения гимнастических комбинаций. Выявляют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| Подвижные и спортивные игры | 17 часов | Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во времяподвижных игр.организации и проведении подвижных игр. Излагают. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 часа | Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели и самостоятельно их выполняют. Соблюдают правила техники безопасности.Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Измеряют пульпаторно частоту сердечных сокращений до и после выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений. Осваивают умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. |
| Лыжные гонки | 21 час | Демонстрируют знания техники безопасности. Объясняют назначение лыжных мазей, описывают подготовку лыжного инвентаря к занятиям.Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения.Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения.Объясняют технику выполнения подъема и спуска. Осваивают технику выполнения.Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции разученным способом передвижения.Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерныеошибки в технике выполнения.Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют выносливость, координацию.Демонстрируют технику выполнения спусков. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 часа | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток для профилактики утомления. Соблюдают правила техники безопасности. |
| Плавание | 6 часов | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.Проявляют выносливость. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

| №  п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необх. колич. | Примечание |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |  |
| 1.3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  |
| 1.4 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | д |
| 1.7 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  |
| 1.8 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень) |  |
| 1.9 | Авторские рабочие программы по физической культуре | д |
| 1.10 | Учебники по физической культуре  Физическая культура. 1-4 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений В.И. Лях. 12-е изд., дораб.- М  Т.С. Лисицкая, Л.Л. Новикова «Физическая культура» изд. Астрель 2012 г. | к | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.11 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | д | В составе библиотечного фонда |
| 1. 12 | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2. Демонстративные печатные пособия** | | | |
| 2.1 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | д |  |
| **3. Экранно-звуковые пособия** | | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | д |  |
| **4.Технические средства обучения** | | | |
| 4.1 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | д | Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей |
| 4.2. | Мегафон | д |  |
| 4.3 | Сканер | д |  |
| 4.4. | Принтер лазерный | д |  |
| 4.5. | Копировальный аппарат | д | Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.6 | Цифровая фотокамера | д |  |
| 4.7 | Мультимедиапроектор | д |  |
| 4.8 | Экран (на штативе или навесной) | д | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| **5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| Гимнастика | | | |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | г |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | г |  |
| 5.4. | Козел гимнастический | г |  |
| 5.5. | Конь гимнастический | к |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | г |  |
| 5.7. | Брусья гимнастические, разновысокие | г |  |
| 5.8 | Брусья гимнастические, параллельные | г |  |
| 5.9. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | г |  |
| 5.10 | Канат для лазания, с механизмом крепления | г |  |
| 5.11 | Мост гимнастический подкидной | г |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая жесткая | г |  |
| 5.13 | Скамейка гимнастическая мягкая | г |  |
| 5.14 | Коврик гимнастический | к |  |
| 5.15 | Маты гимнастические | к |  |
| 5.16 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | к |  |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) | к |  |
| 5.18 | Скакалка гимнастическая | к |  |
| 5.19 | Мяч малый (мягкий) | к |  |
| 5.20 | Палка гимнастическая | г |  |
| 5.21 | Обруч гимнастический | д |  |
| 5.22 | Коврики массажные | д | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.24 | Секундомер настенный с защитной сеткой | д |  |
| Легкая атлетика | | | |
| 5.25 | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 5.26 | Стойки для прыжков в высоту | д |  |
| 5.27 | Барьеры л/а тренировочные | г |  |
| 5.28 | Флажки разметочные на опоре | г |  |
| 5.29 | Лента финишная | д |  |
| 5.30 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | г |  |
| 5.31 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | д |  |
| 5.32 | Номера нагрудные | г |  |
| Спортивные игры | | | |
| 5.33 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д |  |
| 5.34 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | г |  |
| 5.35 | Мячи баскетбольные | г |  |
| 5.36 | Сетка для переноса и хранения мячей | д |  |
| 5.37 | Жилетки игровые с номерами | г |  |
| 5.38 | Стойки волейбольные универсальные | д |  |
| 5.39 | Сетка волейбольная | д |  |
| 5.40 | Мячи волейбольные | г |  |
| 5.41 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | д |  |
| 5.42 | Табло перекидное | д |  |
| 5.43 | Ворота для мини-футбола | д |  |
| 5.44 | Сетка для ворот мини-футбола | д |  |
| 5.45 | Мячи футбольные | г |  |
| 5.46 | Номера нагрудные | г |  |
| 5.47 | Компрессор для накачивания мячей | д |  |
|  | | | |
| Измерительные приборы | | | |
| 5.48 | Комплект динамометров ручных | д |  |
| 5.49 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | г |  |
| 5.50 | Тонометр автоматический | д |  |
| 5.51 | Весы медицинские с ростомером | д |  |
| Средства доврачебной помощи | | | |
| 5.52 | Аптечка медицинская | д |  |
| Дополнительный инвентарь | | | |
| 5.53 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | д | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу |
| **6. Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.3 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| **7. Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | д |  |
| 7.2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | д |  |
| 7.3 | Площадка игровая баскетбольная | д |  |
| 7.4 | Площадка игровая волейбольная | д |  |
| 7.5 | Гимнастический городок | д |  |
| 7.6 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | д |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР**

В результате обучения обучающиеся с ТНР на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Оценка результатов освоения курса должна учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития, а так же последствия заболеваний учащихся. При проведении уроков физической культуры учителю необходимо учитывать специфику качественного состава класса различного по структуре дефекта, уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Главным требованием оценивания достижений школьников является создание благоприятных условий выполнения упражнений, определенных программой, и качество их выполнения.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

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

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

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

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

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости);

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

•выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах.

**В портфель достижений учеников начальной школы**, который используется для оценки достижения планируемых результатов начального общего образования, по предмету «физическая культура» целесообразно включить следующие материалы: видеоизображения примеров исполнительской деятельности, дневники наблюдений и самоконтроля, самостоятельно составленные расписания и режим дня, комплексы физических упражнений, материалы самоанализа и рефлексии и т. п.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Предметные результаты | | Метапредметные УДД | | | Личностные |
|  | | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| Знания о физической культуре | | | | | | |
| Физическая культура | | | | | | |
| Понятие офизической культуре. Физическая культура как система  разнообразных форм  занятий физическими  упражнениями по  укреплению здоровья  человека. Основные способы передвижения человека.  Ходьба, бег, прыжки,  лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плаваниекак жизненно важные способы передвижения человека.  Профилактика травматизмаПравила  предупреждения  травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Определять и кратко  характеризовать  физическую культуру  как занятия  физическими  упражнениями,  подвижными и  спортивными играми  Выявлять различия в  основных способах  передвижения человека.  Определять ситуации,  требующие примененияправил предупреждения  травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | | Формирование умений  осознанного  построения речевого  высказывания в устной  форме  Отвечать на простые  вопросы учителя,  находить нужную  информацию в  учебнике и  дополнительной  литературе  Формирование  действия  моделирования | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и  понимать других | Овладение  способностью  принимать и  сохранять цели и  задачи учебной  деятельности,  поиска средств ее  осуществления. | Формирование  первоначальных  представлений о  значении физической  культуры для  укрепления здоровья  человека (физического,  социального и  психического), о ее  позитивном влиянии на  развитие человека  (физическое,  интеллектуальное,  эмоциональное,  социальное), о  физической культуре и  здоровье как факторах  успешной учебы и  социализации.  Формирование  целостного, социально  ориентированного  взгляда на мир его  органичном единстве и  разнообразии природы. |
| Из истории физической культуры | | | | | | |
| Возникновение  первых  соревнований.  Зарождение  Олимпийских игр.  История развития  физической  культуры и первых  соревнований.  Зарождение  физической культуры  на территории  Древней Руси.  Развитие физической  культуры в России в  XVII—XIX вв.  Связь физической  культуры с трудовой  и военной  деятельностью | Пересказывать тексты  по истории физической  культуры.  Понимать и раскрывать  связь физической  культуры с трудовой и  военной деятельностью  человека | | Формирование умений  осознанного  построения речевого  высказывания в устной  форме  Отвечать на простые  вопросы учителя,  находить нужную  информацию в  учебнике и  дополнительной  литературе | Участвовать в  диалоге на уроке  Умение слушать и  понимать других | Овладение  способностью  принимать и  сохранять цели и  задачи учебной  деятельности,  поиска средств ее  осуществления.  Овладение  начальными  сведениями о  сущности и  особенностях  объектов,  процессов и  явлений  действительности  в соответствии с  содержанием  конкретного  учебного  предмета. | Формирование чувства  гордости за свою  Родину, российский  народ и историю  России, осознание  своей этнической и  национальной  принадлежности;  формирование  ценностей  многонационального  российского общества:  формирование  уважительного  отношения ккультуре  других народов.  Формирование  целостного, социального  ориентированного  взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов культур |
| Физические упражнения | | | | | | |
| Представление о  физических  упражнениях.  Физические  упражнения, их  влияние на  физическое развитие  и развитие  физических качеств.  Представление о  физических  качествах.  Характеристика  основных физических  качеств: силы,  быстроты,  выносливости,  гибкости и  равновесия.  Общее  представление о  физическом развитии.  Общее  представление о  физической  подготовке.  Физическая  подготовка и её связь  с развитием  основных физических  качеств. | Различать упражнения  по  воздействию на  развитие основных  физических качеств  (сила, быстрота,  выносливость).  Характеризовать  показатели  физического развития.  Характеризовать  показатели  физической подготовки.  Выявлять характер  зависимости частоты  сердечных сокращений  от особенностей  выполнения физических  упражнений | | Формирование умений  осознанного  построения речевого  высказывания в устной  форме  Отвечать на простые  вопросы учителя,  находить нужную  информацию в  учебнике и  дополнительной  литературе | Участвовать в  диалоге на уроке  Умение слушать и  понимать других | Овладение  способностью  принимать и  сохранять цели и  задачи учебной  деятельности,  поиска средств ее  осуществления.  Освоение  начальных форм  познавательной и  личностной  рефлексии.  Формирование  умения  планировать,  контролировать и  оценивать  учебные действия  в соответствии с  поставленной  задачей и  условиями ее  реализации;  определять  наиболее  эффективные  способы  достижения  результата. | эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим  состоянием,величиной  физических нагрузок,  данными мониторинга  здоровья (рост, масса  тела и др.),  показателями развития  основных физических  качеств (силы,  быстроты,  выносливости,  координации, гибкости). |
| Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |  | |  |  |  |  |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | | |
| Самостоятельные занятия | | | | | | |
| Режим дня и егопланирование.  Утренняя зарядка,  правила ее  составления и  выполнения.  Физкультминутки,  правила их  составления и  выполнения.  Закаливание и  правила проведения  закаливающих  процедур.  Осанка и комплексы  упражнений по  профилактике ее  нарушения.  Комплексы упражненийдля развития физических качеств | | Составлять  индивидуальный  режим дня.  Отбирать и составлять  комплексы упражнений  для утренней зарядки ифизкультминуток.  Оценивать свое  состояние  (ощущения) после  закаливающих  процедур.  Составлять комплексы  упражнений для  формирования  правильной осанки.  Моделировать  комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы,  быстроты,  выносливости  ! | Ознакомление с  правилами  самостоятельного  отбора упражнений и  их объединения в  комплексы | Формирование  умения  составления  комплексов  упражнений. | Овладение  способностью  принимать и  сохранять цели и  задачи учебной  деятельности,  поиска средств ее  осуществления.  Формирование  умения  планировать,  контролировать и  оценивать  учебные действия  в соответствии с  поставленной  задачей и  условиями ее  реализации; определять  наиболее  эффективные  способы  достижения  результата.  Освоение  начальных форм  познавательной и  личностной  рефлексии. | Овладение начальными  навыками адаптации в  динамично  изменяющемся и  развивающемся мире.  Принятие и освоение  социальной роли  обучающегося,  развитие мотивов  учебной деятельности и  формирование  личностногосмысла  учения.  Развитие  самостоятельной и  личной  ответственное за  свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Овладение умениями  организовывать  здоровьесберегающую  жизнедеятельность  (режим дня, утренняя  зарядка,  оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | | | | | |
| Измерение  показателей  физического  развития.  Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время  выполнения  физических | | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  Измерять показатели развития физических качеств.  Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | Осознание важности физического развития. | Формирование  способов  взаимодействия с  окружающим миром  (вижу, говорю,  чувствую,..)  Формирование  навыков  контролировать  свое физическое  состояние. | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Использование знаково­символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,величиной физическихнафузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
| Самостоятельные игры и развлечения | | | | | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. | Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения  взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру. | Освоение  способов  решения проблем  творческого и  поискового  характера.  Формирование  умения  планировать,  контролировать и  оценивать  учебные действия  в соответствии с  поставленной  задачей и  условиями ее  реализации;  определять  наиболее  эффективные  способы  достижения  результата.  Формирование  умения понимать  причины  успеха/неуспеха  учебной деятельности и способы конструктивно действовать даже в ситуациях неуспехи. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Развитие  самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально­нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| Физическое совершенствование | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических  упражнений для  утренней зарядки,  физкультминуток,  занятий по  профилактике и  коррекции нарушений  осанки.  Развитие физических  качеств.  Профилактика  утомления.  Комплексы  упражнений на  развитие физических  качеств.  Комплексы  дыхательных  упражнений.  Гимнастика для глаз | | Осваивать универсальные умения по самостоятельному  выполнению  упражнений в  оздоровительных  формах занятий.  Моделировать  физические  нагрузки для развития  основных физических  качеств.  Осваивать  универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по частоте сердечных  сокращений при  выполненииупражнений  на развитие физических  качеств.  Осваивать навыки по  самостоятельному  выполнению  упражнений  дыхательной  гимнастики и гимнастики  для глаз | Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в  оздоровительных  формах занятий.  Осознание важности  физических  нагрузки для развития  основных физическихкачеств.  Осмысление умения  контролировать  величину нагрузки по  частоте сердечных  сокращений при  выполнении  упражнений на  развитие физических  качеств.  Осознание важности  самостоятельного  выполнению  упражнений  дыхательной  гимнастики и  гимнастики для глаз. | Умение самостоятельно выполнятьупражнения в  оздоровительных  формах занятий.  Формирование  умения выбирать  упражнения для  развития  физических  качеств.  Умение  самостоятельно  выполнять  упражнения  дыхательной  гимнастики и  гимнастики для глаз | Формирование умения выполнятьзадание в  соответствии с  целью.  Формирование  умения понимать  причины  успеха/неуспеха  учебной  деятельности и  способности  конструктивно  действовать даже  в ситуациях  неуспеха. | Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим  состоянием,величиной  физических нагрузок,  данными мониторинга  здоровья (рост, масса  тела и др.),  показателями развития  основных физических  качеств (силы,  быстроты,  выносливости,  координации, гибкости).  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики | | | | | | |
| Движения и  передвижения  строем.  Организующие Команды и приемы Строевые .действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения.  Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например:   1. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2. кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад доупора на коленях с   опорой на руки,  прыжком переход в  упор присев, кувырок  вперед.  Снарядная  гимнастика.  Упражнения на  низкой  гимнастической  перекладине: висы,  перемахи.  Гимнастическая  комбинация.  Например, из виса  стоя присев толчком  двумя ногами  перемах,  согнув ноги, в вис  сзади согнувшись,  опускание назад в вис  стоя и обратное  движение через вис  сзади согнувшись со  сходом вперед ноги.  Опорный прыжок: с  Разбегачерез  гимнастического  козла.  Прикладная гимнастика гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами | | Осваивать  универсальные  умения, связанные с  выполнением организующих  упражнений.  Различать и выполнять  строевые команды:  «Смирно!», «Вольно!»,  «Шагом марш!», «На  месте!», «Равняйсь!»,  «Стой!».  Описывать технику  разучиваемых  акробатических  упражнений.  Осваивать технику  акробатических  упражнений и  акробатических  комбинаций.  Осваивать  универсальные  умения по  взаимодействию в парах  и группах при  разучивании  акробатических  упражнений.  Выявлять характерные  ошибки при выполнении  акробатических  упражнений.  Осваивать  универсальные  умения контролировать величину нагрузки по  частоте сердечных  сокращений при  выполнении упражнений  на развитие  физических качеств.  Соблюдать правила  техники безопасности  при выполнении  акробатических  упражнений.  Проявлять качества  силы, координации и  выносливости при  выполнении  акробатических  упражнений и  комбинаций.  Описывать технику  гимнастических  упражнений на  снарядах.  Осваивать технику  гимнастических  упражнений на  спортивных снарядах.  Осваивать  универсальные  умения по  взаимодействию в парах  и группах при  разучивании и выполнении  гимнастических  упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Осознание важности  освоения  универсальных умений  связанных с организующих  упражнений.  Осмысление техники  выполнения  разучиваемых  акробатических  комбинаций и  упражнений.  Осмысление правил  безопасности (что  можно делать и что  опасно делать) при  выполнении  акробатических,  гимнастических  упражнений,  комбинаций. | Формирование  способов  позитивного  взаимодействия со сверстниками в  парах и группах при  разучивании  акробатических  упражнений.  Умение объяснять  ошибки при  выполнении  упражнений. | Формирование  умения  ВЫПОЛНЯТЬ  задание в соответствии с  поставленной  целью.  Способы  организации  рабочего места.  Формирование  умения понимать  причины  успеха/неуспеха  учебной  деятельности и  способности  конструктивно  действовать даже  в ситуациях  неуспеха.  Формирование  умения  планировать,  контролировать и  оценивать  учебные действия  в соответствии с  поставленной  задачей и  условиями ее  реализации;  определять  наиболее  эффективные  способы достижения  результата.  Овладение  логическими  действиями  сравнения,  анализа, синтеза,  обобщения,  классификации по  родовым  признакам,  установления  аналогий и  причинно-  следственных  связей,  построения  рассуждений,  отнесения к  известным  понятиям. | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим состоянием,величиной  физических нагрузок.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально­  нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| Беговая подготовка.  Беговые упражнения:  с высоким  подниманием бедра,  прыжками и с  ускорением, с  изменяющимся  направлением  движения, из разных  исходных положений;  челночный бег;  высокий старт с  последующим  ускорением.  Прыжковая  подготовка.  Прыжковые  упражнения: на одной  ноге и двух ногах на  месте и с  продвижением; в  длину и высоту;  спрыгивание и  запрыгивание;  прыжки со скакалкой.  Броски большого  мяча.  Броски: большого  мяча  (1 кг)на дальность разными способами метание малого мяча метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность | | Описывать технику  беговых упражнений.  Выявлять характерные  ошибки в технике  выполнения беговых  упражнений.  Осваивать технику бега  различными способами.  Осваивать  универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по  частоте сердечных  сокращений при  выполнении беговых  упражнений.  Осваивать  универсальные  умения по  взаимодействию в парах  и группах при  разучивании и  выполнении беговых  упражнений.  Проявлять качества  силы,  быстроты,  выносливости и  координации при  выполнении беговых  упражнений. Соблюдать правила  техники безопасности  при выполнении  беговых упражнений.  Описывать технику  прыжковых упражнений.  Осваивать технику  прыжковых упражнений.  Осваивать  универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по  частоте сердечных  сокращений при  выполнении прыжковых  упражнений.  Выявлять характерные  ошибки в технике  выполнения прыжковых  упражнений.  Осваивать  универсальные  умения по  взаимодействию в парах  и группах при  разучивании и  выполнении прыжковых  упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Осмысление,  объяснение своего  двигательного опыта.  Осознание важности  освоения  универсальных умений  связанных с  выполнением  упражнений.  Осмысление техники  выполнения  разучиваемых заданий  и упражнений. | Формирование  способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в  парах и группах при  разучивании  упражнений.  Умение объяснять  ошибки при  выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при  общении со  сверстниками и  взрослыми,  сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с  достаточной  полнотой и  точностью  выражать свои  мысли в  соответствии с  задачами урока,  владение  специальной терминологией. | Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с  учетом  требований ее  безопасности,  сохранности  инвентаря и  оборудования,  организации мест  занятий.  Умение  характеризовать,  выполнять  задание в  соответствии с  целью и  анализировать  технику  выполнения  упражнений,  давать  объективную  оценку технике  выполнения  упражнений на  основе освоенных  знаний и  имеющегося  опыта. Умение  технически  правильно  выполнять  двигательные  действия из  базовых видов  спорта,  использовать их в  игровой и  соревновательной  деятельности.  Умение  планировать  собственную  деятельность,  распределять  нагрузку и отдых  в процессе ее  выполнения.  Умение видеть  красоту  движений,  выделять и  обосновывать  эстетические  признаки в  движениях и  передвижениях  человека. | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим  состоянием,величиной  физических нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной  ответственности за  свои поступки на  основе представлений  о нравственных  нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально­  нравственной  отзывчивости,  пониманиям  сопереживания  чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей, j  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели. |
| Лыжные гонки | | | |  | | |
| Лыжная подготовка.  Передвижение на  лыжах  разными способами.  Технические  действия на лыжах  Повороты; спуски;  подъемы;  торможения | | Моделировать технику  базовых способов  передвижения на  лыжах.  Осваивать  универсальные  умения контролировать  скорость передвижения  на лыжах по частоте  сердечных сокращений.  Выявлять характерные  ошибки в технике  выполнения лыжных  ходов.  Проявлять  выносливость при  прохождении  тренировочных  дистанций разученными  способами  передвижения.  Применять правила  подбора одежды для  занятий лыжной  подготовкой.  Объяснять технику  выполнения поворотов,  спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осмысление,  объяснение своего  двигательного опыта.  Осознание важности  освоения  универсальных умений  связанных с  выполнением  упражнений.  Осмысление техники  выполнения  разучиваемых заданий  и упражнений. | Формирование  способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в  парах и группах при  разучивании  упражнений.  Умение объяснять  ошибки при  выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при  общении со  сверстниками и  взрослыми,  сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с  достаточной  полнотой и  точностью  выражать свои  мысли в  соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с  учетом  требований ее  безопасности,  сохранности  инвентаря и  оборудования,  организации мест  занятий.  Умение  характеризовать,  выполнять  задание в  соответствии с  целью и  анализировать  технику  выполнения  упражнений,  давать  объективную  оценку технике  выполнения  упражнений на  основе освоенных знаний и  имеющегося  опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в  игровой и  соревновательной  деятельности.  Умение  планировать  собственную  деятельность,  распределять  нагрузку и отдых  в процессе ее  выполнения. | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим  состоянием, величиной  физических нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной  ответственности за  свои поступки на  основе представлений  о нравственных  нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально­  нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| Подвижные игры.  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Спортивные игры.  На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без  мяча; ведение мяча;  броски мяча в  корзину; подвижные  игры на материале  баскетбола.  Волейбол:  подбрасывание мяча;  подача мяча; прием и  передача мяча;  подвижные игры на  материале  волейбола.  Общефизическая  подготовка  Общеразвивающие упражнения из  базовых видов спорта | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать  двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных  игр.  Описывать  разучиваемые  технические действия из  спортивных Игр.  Осваивать технические  действия из спортивных  игр.  Моделировать  технические  действия в игровой  деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при  выполнении  технических действий из  спортивных Игр.  Осваивать  универсальные  умения управлять  эмоциями во время  учебной и игровой  деятельности.  Выявлять ошибки при  выполнении  технических действий из  спортивных игр.  Соблюдать дисциплину  правила техники | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения  универсальных умений связанных с выполнением упражнении. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять  ошибки при  выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при  общении со  сверстниками и  взрослыми,  сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с  достаточной  полнотой и  точностью  выражать свои  мысли в  соответствии с  задачами урока,  владение  специальной  терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом  требований ее безопасности, сохранности инвентаря и  оборудования,  организации мест  занятий.  Умение  характеризовать,  выполнять  задание в  соответствии с  целью и  анализировать  технику  выполнения  упражнений,  давать  объективную  оценку технике  выполнения  упражнений на  основе освоенных  знаний и  имеющегося  опыта.  Умение  технически  правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной  деятельности.  Умение  планировать  собственную  деятельность,  распределять  нагрузку и отдых  в процессе ее  выполнения.  Умение видеть  красоту  движений,  выделять и  обосновывать  эстетические  признаки в  движениях и  передвижениях  человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим  состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие  самостоятельности и личной  ответственности за  свои поступки на  основе представлений  о нравственных  нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально­  нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. |

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ТНР АООП НОО соответствуют ФГОС НОО.