

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с основными положениями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ»);
3. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 30.08.2013 № 1015 (в редакции от 13.12.2013 №1342, от 28.05. № 598);
4. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
6. Постановление от 10.07.2015 г. N 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14 августа 2015 г. № 38528);

* Письмо Министерства образования РФ от 20 апреля 2001 г. № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период» Письмо Департамента Государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
* Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования школы-интерната детей с ТНР (вариант 5.2.) (от 09.08.2016 г. с дополнениями и изменениями пр. № 145 от 28.08.2019);
* Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД 583/19 « О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»; Письмо Минобрнауки России от 20. 07.2015 № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов» (по физической культуре);

1. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
2. Устав школы, утвержденный приказом Департамента образования и науки Курганской области № 22 от 14.01.2016 г.;
3. Учебный план школы, утвержденный Приказом директора № 148/1 от 30.08.2019 г.
4. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для глухих детей. – М.: Просвещение, 2017;

Данная программа адресована детям, имеющим тяжелые нарушения речи.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей данной категории. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Задачи** поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

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 обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

— 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 обучающихся, 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.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

**Характеристика детей с ТНР**

Дети с тяжелыми нарушениями речи — это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но наблюдается различной степени речевая дисфункция, влияющая на становление психики. Становление речи у такого ребенка затруднено и требует большего времени для овладения родным языком: развитие фонематического слуха и формирование навыков произнесения звуков родного языка, овладение словарным запасом и правилами синтаксиса, понимание смысла произносимого. Речевые нарушения могут затрагивать различные компоненты речи: звукопроизношение (снижение внятности речи, дефекты звуков), фонематический слух (недостаточное овладение звуковым составом слова), лексико-грамматический строй (бедность словарного запаса, неумение согласовывать слова в предложении). У детей с тяжелой речевой патологией отмечается недоразвитие всей познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности и осознанности. Интеллектуальное отставание имеет у детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов. Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания. Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Таким детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

**Цель реализации программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Дополнительные **задачи** реализации:

— Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

— Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

— Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

— Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

— Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

— Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку 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).

— Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

— Развитие кинестетической и кинетической основы движений.

— Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.

— Совершенствование информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

**Место предмета в учебном плане**

В учебном плане на изучение физической культуры в 1 дополнительном речевом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов при 33-х недельной нагрузке. В учебном плане на изучение физической культуры во 2, 3 и 4 классах отводится по 3 часа в неделю, всего 306 часов в год при 34-х недельной нагрузке.

**Результаты освоения курса**

**Личностные результаты:**

– Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

– Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

– Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

– Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

– Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

– Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

– Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

– Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

– 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.

– Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

– 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.

– Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

– Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

– Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

– Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

– Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

– Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

– Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающиеся должны знать:**

* Соотнесение известного и неизвестного.
* Планирование.
* Оценку.
* Способность к волевому усилию.

**Обучающиеся должны уметь:**

* Формулировать цель.
* Выделять необходимую информацию.
* Структурировать.
* Выбирать эффективные способы решения учебной задачи.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* *Основам 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 конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.*
* *Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.*

**Содержание коррекционной работы**

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

— реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

— коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование 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.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятие, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвигание шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки. В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью. Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

**Содержание учебного предмета**

**1 дополнительный речевой класс**

**Основы знаний 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений.

Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

**Гимнастика**

**Построения и перестроения.** Построение в шеренгу, круг, колонну, парами; обучение навыкам правильной ходьбы и бега; повороты на месте направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения** **без предметов** (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Поднимание и опускание рук вперёд, назад, вверх и в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевом и лучезапястном суставах; стоя в основной стойке, поднимание и опускание прямой и согнутой ноги; поднимание на носках, приседания; наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево; повороты туловища вправо, влево; из положения сидя ноги врозь наклоны туловища к правой и левой ноге; наклоны головы вперёд, назад, в стороны; прыжки на месте на двух ногах; попеременные прыжки на одной ноге.

Среди общеразвивающих упражнений используются различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** Передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу; перекатывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 5-6 шагов; подбрасывание мяча верх и ловля его двумя руками, стоя на месте и в движении; перебрасывние мяча друг другу в колонне по два на расстояние 2-3 м.

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

**Упражнения для формирования осанки.** Встать спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти от стены, затем ввернуться в исходное положение; стоя спиной к стене, поднимание рук в стороны и вверх; наклон вперёд с прогнутой спиной и возвращение в исходное положение (руки на поясе, в стороны, за голову, вперёд); с грузом (200 г) на голове подняться на носках, присесть, пройти шагом, встать на гимнастическую скамейку, пройти по скамейке; ходьба на носках, на наружных сторонах стопы, на пятках; стоя на коленях, прогнуться – руки в различных положениях; сгибание и прогибание в спине в упоре на коленях.

**Ритмические упражнения.** Ходьба с хлопками или подниманием флажков; ходьба с остановкой по неожиданному сигналу руководителя (хлопок, взмах рукой или флажком); выполнение различных движений руками и ногами по началу сигнала и их прекращение по окончании сигнала бег на носках; подскоки; приставные шаги вперёд, назад, в стороны; ходьба под музыку; ходьба под музыку с остановкой в конце музыкальной фразы.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх на высоту до 3 м, вниз, вправо, влево с одноименным и разноименным перехватом рук; лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°; перелезание через препятствия высотой до 70 см.

**Равновесие.** Стойка на носках, пятках, одной ноге; ходьба по прямой линии, начерчённой на полу; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках, приставными шагами вперёд, с высоким подниманием бедра; ходьба с перешагиванием через верёвку, натянутую на высоте до 30 см.

**Лёгкая атлетика.**

**Ходьба и бег.** Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; ходьба с различными положениями и движениями рук; ходьба на носках и пятках с различными движениями рук; ходьба с остановкой по сигналу; бег с сохранением правильной осанки, бег в чередовании с ходьбой на расстояние до 100 м; бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой; бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа); бег парами.

**Прыжки.** Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением; прыжки на одной ноге; прыжки со скамейки; прыжки через короткую скакалку на месте на обеих ногах; прыжки с высоты (до 40 см) с мягким приземлением; прыжки в длину с места.

**Метание.** Метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания; метание в щит размером 1×1 м, расположенный на высоте 2 м, с расстояния 3 м; метание на дальность по коридору шириной 10 м.

**Словарь.**

*Слова:* встать, круг, правое, левое, плечо, носки, пятки, рука, нога, голова, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, мяч, бросить, поймать, взять, играть, спина, пояс, скамейка, груз, хлопок, флажок, музыка, бубен, бить, играть, стенка, лазать, перелезать, пол, стойка, стоять, линия, бедро, верёвка, рейка, шагать, перешагнуть, ходить, бег, мах, тапочки, прыгать, скакалка, спрыгнуть, дальше, выше, малый, цель, метать.

*Фразы:* Я стою. Это круг. Я встал в круг. Встать на носки (пятки). Повернуться налево (направо). Я подняла вверх (опустила) руку (ногу, голову). Он наклонил голову. Мы повернулись направо (налево). Все сели. Мы сидим. Они стоят. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю с мячом. Спина прямая. Руки на поясе. Сесть (встать) на скамейку. Я взял груз. Груз на голове. Хлопать руками. Махать флажками. Бить в бубен. Я иду быстро (медленно). Я лазаю по стенке. Он перелез через бревно (скамейку). Я залез на стенку. Встать на скамейку. Стойка на носках. Я стою на пятках. Прямая линия. Ходить шагом. Я бегу прямо. Широко шагать. Махи руками. Он подбежал к стенке (скамейке). Бежать быстро. Стоять на месте. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгать через скакалку. Прыгнуть вперёд. Спрыгнуть со скамейки. Я прыгнул выше. Он прыгнул дальше. Метать мяч. Малый мяч. Метать мяч правой (левой) рукой. Метать мяч в цель.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

1. Знать и уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять основные движения при ходьбе, беге, метании, прыжках.
3. Уметь лазать по гимнастической стенке, перелезать через простейшие препятствия.
4. Уметь принимать основные положения и выполнять основные движения руками, ногами, туловищем, головой.
5. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры (в процессе уроков и во внеурочной деятельности)**

Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, лазаньем и перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, прыжками: «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам», «Перемена мест», «Совушка», «Смотри сигнал», «Парашютисты», «Салки», «Ноги от земли», «Погрузка арбузов», «Белые медведи», «Угадай кто», «Посадка и сбор картофеля», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «День и ночь», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», эстафеты с бегом и переносом предметов.

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**Лыжная подготовка.**

Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, палками, простейшим уходом за лыжным инвентарём; построение в шеренгу с лыжами в руках; построение в колонну по одному с лыжами в руках; переноска лыж в руках; надевание лыж; повороты на месте с переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом без палок; передвижение скользящим шагом по лыжне с палками; спуск на лыжах с уклона до 10°; подъём на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе на расстояние до 400-500 м; катание на санках.

**Словарь.**

*Слова:* лыжи, палки, лыжня, холодно, тепло, кататься, снять, поставить, санки, горка.

*Фразы:* Взять лыжи. Лыжные палки. Одеться тепло. На улице холодно. Кататься по лыжне. Лыжи поставить на место. Кататься на санках.

Требования к учащимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом.
2. Уметь подниматься по пологим склонам и спускаться с них.
3. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**2 речевой класс**

**Основы знаний о физической культуре.**

**Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжения и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявления работающих групп мышц. Измерения роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическими развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**Теоретические сведения**

Двигательный режим ученика 2 класса; гигиена занятий физическими упражнениями; занятия физической культурой в школе, дома, в спортивной секции, в кружке физической культуры.

**Гимнастика**

**Построения и перестроения.** Построение в круг из колонны по одному, построение из одной шеренги в две; повороты направо, налево, кругом; выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»; размыкание приставными шагами; начало ходьбы с левой ноги.

**Общеразвивающие упражнения** **без предметов.** Сгибание и разгибание рук в положениях руки в стороны, вперёд, вверх; круговые движения одной или двух рук в боковой и лицевой плоскостях; поочерёдные движения рук, махи ногой вперёд, в стороны, назад; приседания на всей ступне и на носках; сгибание и разгибание ног в положении сидя; наклоны туловища вперёд, вправо, влево с различными положениями рук; комплекс утренней гимнастики из 6-8 упражнений.

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** Подбрасывание мяча верх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в круг вправо, влево; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево на расстояние до 4-5 м; перебрасывание мяча в колоннах вправо, влево, способом снизу, из-за головы.

**Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом об пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча одной рукой, двумя руками; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после выполнения дополнительных движений; удары мячом о стену и ловля его двумя руками, одной рукой; ведение мяча на месте4 перебрасывание мяча друг другу на расстояние 6-8 м и ловля его после выполнения дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, под коленками и за спиной).

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

**Упражнения для формирования осанки.** Стоя спиной к стенке, поднимание и опускание согнутой ноги; поднимание, выпрямление, сгибание и опускание ноги; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, наклониться вперёд, взявшись руками за рейку на высоте груди, прогнуться и вернуться в исходное положение; с грузом на голове приседания с касанием пяток пальцами рук; с грузом на голове – влезание на несколько реек гимнастической стенки, передвижение вправо и влево; с грузом на голове, стоя на одной ноге, поднять другую ногу вперёд, отвести её в сторону, назад.

**Акробатические упражнения** (элементы). Группировка лежа на спине, перекаты назад-вперёд из различных исходных положений (лежа на спине в группировке, из упора присев), перекаты в сторону из положения лёжа на груди руки вверх, перекаты в сторону из упора стоя на коленях, из упора присев; кувырок вперёд из упора присев до положения сидя в группировке или до упора присев. Обучение акробатическим упражнениям строго индивидуально.

**Ритмические упражнения.** Танцевальные шаги на носках; шаг с подскоком; приставные шаги вперёд, назад, в стороны; сочетание изученных танцевальных шагов.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом 30°, одноименным и разноименным способами; лазанье по скамейке по уклон; лазанье на четвереньках по скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом; перелезание через препятствия высотой до 90 см; поочерёдное преодоление 3-4 препятствий при помощи лазания и перелезания; лазанье по канату с помощью ног; лазанье на четвереньках и в упоре на коленях по гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

**Равновесие.** Ходьба гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия высотой 15-20 см; ходьба по наклонно установленной скамейке; ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба по скамейке с ударами мяча о скамейку и ловлей мяча; стойка поперёк скамейки на одной ноге.

**Легкая атлетика**

**Ходьба и бег.** Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с высоким подниманием бедра, на носках по «коридору» шириной 40 см; начало ходьбы с левой ноги; бег широким шагом в «коридоре», на носках; бег на скорость на отрезке до 30 м; челночный бег на отрезке до 30 м; бег из различных исходных положений (из упора на коленях, из упора присев, из положений лёжа на животе, сидя спиной по направлению бега); бег в медленном темпе до 1,5 мин.

**Прыжки.** Прыжки на месте на обеих ногах с поворотами на 90°, прыжки через длинную крутящуюся скакалку (произвольно); прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд; прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую с продвижением вперёд; прыжки с высоты с мягким приземлением; прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с высоты на точность приземления; имитационные прыжки способом «перешагивание» (без планки); прыжки в длину на результат; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной или двумя ногами.

**Метание.** Метание малого мяча из-за головы в щит размером 1×1 м, расположенный на высоте 3 м, с расстояния до 6 м; метание малого мяча на дальность по коридору шириной 10 м; метание мяча через сетку высотой 2,5 м с расстояния до 9 м; метание набивного мяча (1 кг) через препятствие; перебрасывание набивного мяча в парах

**Словарь.**

*Слова:* кругом, встать, равняться, смирно, вольно, размыкаться, круг, касание, отскок, бросать, ударить, отбить, вести, хлопнуть, перекатить, упор, присев, кувырок, приставить, переползать, подползать, рейка, присед, скакалка, высота, ширина, длина, цель, сетка.

*Фразы*: Мы построились в колонну (в шеренгу). Повернуться кругом. Встать в строй (шеренгу, колонну). Они выполнили команду «Равняйсь!» («Смирно!», «Вольно!»). Мы разомкнулись на три шага в сторону (назад, вперёд). Все встали в круг. Касание спиной. Коснуться спиной (рукой). Коснуться руки (плеча, стенки) мяч отскочил от пола (стенки). Бросить мяч вперёд. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой. Вести мяч на месте. Хлопать в ладоши. Перекатывать мяч друг другу. Сделать кувырок вперёд. Приставной шаг. Лазать по стенке. Переползать через скамейку. Сесть на скамейку. Низко присесть. Прыгнуть через скакалку. Прыгать со скакалкой. Прыгать в высоту. Прыгать с высоты. Прыгнуть в длину. Ширина скамейки. Бросать мяч в цель. Сетка для игры в мяч.

**Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять повороты направо, налево, кругом.
2. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.
3. Уметь выполнять изученные движения руками, ногами, туловищем.
4. Уметь выполнять стойку на одной ноге на гимнастической скамейке, ходить по гимнастической скамейке, подбрасывая и ловя мяч.
5. Уметь бросать и ловить малый мяч одной и двумя руками.
6. Уметь лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.
7. Уметь прыгать в высоту способом «согнув ноги».
8. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.
9. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры.**

Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, малыми и большими мячами: «Лишний на прогулке», «Попрыгунчики-воробушки», «Подвижная цель», «Верёвочка под ногами», «Охотники и утки», «Салки», эстафеты с бегом, лазаньем, прыжками и переносом предметов.

Усложнённые варианты игр из программы 1 класса: «Мы весёлые ребята», «Кот и мыши», «Волк во рву», «Зайцы, сторож, Жучка», «Фигуры», «Команда быстроногих», эстафеты «Кто быстрее», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «Невод», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Альпинисты», «Прыжки по кочкам», «Пустое место», «Караси и щука», «Передал-садись».

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**Лыжная подготовка**

Построение из шеренги в шеренгу с лыжами в руках; передвижение с лыжами под рукой; передвижение с лыжами на плече; поворот на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъём по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».

**Словарь.**

*Слова:* крепление, лыжня, спуск, подъём, стойка, основная, низкая, лесенка, медленно, быстро.

*Фразы:* Это крепление (показать). Это лыжня (показать). Всем идти по лыжне. Спуститься с горы. Подняться в гору. Это основная стойка лыжника (показать). Это низкая стойка (показать). Спуститься с горы в низкой стойке. Подняться в гору «лесенкой» (показать). Бежать быстро (медленно).

Требования к учащимся:

1. Знать и уметь выполнять элементы лыжного строя.
2. Уметь подниматься по пологим склонам и спускаться с них в различных стойках.
3. Усвоить речевой материал.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**3 речевой класс**

**Основы знаний о физической культуре.**

**Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжения и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявления работающих групп мышц. Измерения роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическими развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

**Подвижные игры**

Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Волк во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Кузнечики», «Попади в мяч», «Паровозики». Эстафеты с гимнастическими палками. Эстафеты с мячами. Эстафеты.

**Подвижные игры на основе баскетбола 3**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Бросок двумя руками от груди. Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мяч — ловцу», «Не дай мяч водящему», «Играй, играй, мяч не давай», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Гимнастика** с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**Легкоатлетические упражнения.**

Понятия эстафета. Команды «старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатом тестирования по каждому разделу программы.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

**Личностными** **результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** **результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** **результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**4 речевой класс**

**Основы знаний о физической культуре.**

**Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжения и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявления работающих групп мышц. Измерения роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическими развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

**Подвижные игры**

Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Волк во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Кузнечики», «Попади в мяч», «Паровозики». Эстафеты с гимнастическими палками. Эстафеты с мячами. Эстафеты.

**Подвижные игры на основе баскетбола 3**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Бросок двумя руками от груди. Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мяч — ловцу», «Не дай мяч водящему», «Играй, играй, мяч не давай», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Гимнастика** с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**Легкоатлетические упражнения.**

Понятия эстафета. Команды «старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатом тестирования по каждому разделу программы.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

**Личностными** **результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** **результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** **результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды программного материала | Кол-во часов (уроков) | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Кол-во часов (уроков) | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
| Класс |  | Класс |  |
| 1 доп., 1 реч. кл. |  | 2, 3, 4 реч. кл. |  |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  | В процессе урока |  |
|  | Подвижные игры | 18 | Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, лазаньем и перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, прыжками: «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам», «Перемена мест», «Совушка», «Смотри сигнал», «Парашютисты», «Салки», «Ноги от земли», «Погрузка арбузов», «Белые медведи», «Угадай кто», «Посадка и сбор картофеля», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «День и ночь», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», эстафеты с бегом и переносом предметов. | 18 | Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, малыми и большими мячами: «Лишний на прогулке», «Попрыгунчики-воробушки», «Подвижная цель», «Верёвочка под ногами», «Охотники и утки», «Салки», эстафеты с бегом, лазаньем, прыжками и переносом предметов.  Усложнённые варианты игр из программы 1 класса: «Мы весёлые ребята», «Кот и мыши», «Волк во рву», «Зайцы, сторож, Жучка», «Фигуры», «Команда быстроногих», эстафеты «Кто быстрее», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «Невод», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Альпинисты», «Прыжки по кочкам», «Пустое место», «Караси и щука», «Передал-садись». |
|  | Гимнастика | 18 | Построение в шеренгу, круг, колонну, парами; обучение навыкам правильной ходьбы и бега; повороты на месте направо, налево. Поднимание и опускание рук вперёд, назад, вверх и в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевом и лучезапястном суставах; стоя в основной стойке, Встать спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти от стены, затем ввернуться в исходное положение; стоя спиной к стене, поднимание рук в стороны и вверх; наклон вперёд с прогнутой спиной и возвращение в исходное положение (руки на поясе, в стороны, за голову, вперёд) | 18 | Построение в круг из колонны по одному, построение из одной шеренги в две; повороты направо, налево, кругом; выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «шагом марш!», «Стой!»; размыкание приставными шагами; начало ходьбы с левой ноги. |
|  | Легкая атлетика | 21 | Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; ходьба с различными положениями и движениями рук; ходьба на носках и пятках с различными движениями рук; ходьба с остановкой по сигналу; бег с сохранением правильной осанки, бег в чередовании с ходьбой на расстояние до 100 м; бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой; бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа); бег парами. | 21 | Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с высоким подниманием бедра, на носках по «коридору» шириной 40 см; начало ходьбы с левой ноги4 бег широким шагом в «коридоре», на носках; бег на скорость на отрезке до 30 м; челночный бег на отрезке до 30 м; бег из различных исходных положений (из упора на коленях, из упора присев, из положений лёжа на животе, сидя спиной по направлению бега); бег в медленном темпе до 1,5 мин. |
|  | Лыжная подготовка | 18 | Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, палками, простейшим уходом за лыжным инвентарём; построение в шеренгу с лыжами в руках; построение в колонну по одному с лыжами в руках; переноска лыж в руках; надевание лыж; повороты на месте с переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом без палок; передвижение скользящим шагом по лыжне с палками; спуск на лыжах с уклона до 10°; подъём на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе на расстояние до 400-500 м; катание на санках. | 21 | Построение из шеренги в шеренгу с лыжами в руках; передвижение с лыжами под рукой; передвижение с лыжами на плече; поворот на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъём по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». | 24 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». |
|  | **Итого** | **99 ч** |  | **102 ч** |  |

**Система оценки**

Оценка знаний и умений учащихся по физической культуре: в 1 дополнительном и 1 речевых классах - безоценочная система.

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

***Информационно-методическое сопровождение для 1 класса:***

1. Лях В. И. Физическая культура: 1—4 кл. — М.: Просвещение, 2016.

2. Мой друг — физкультура. 1—4 классы / Под ред. В.И. Ляха. — М.: Просвещение.

Для учителя

1. Ананьева Н.А., [Ямпольская](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ямпольская%20ю) Ю.А. [Физическое](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [развитие](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [и](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [адаптационные](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [возможности](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [школьников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
2. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
5. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
6. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
7. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
9. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
10. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
11. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
12. Программы специальных общеобразовательных школ для глухих детей. М.: Просвещение, 1988. – 334 с.
13. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.
14. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авторы-составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013. – 171 с.

***Материально-техническое обеспечение***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Учебно-практическое оборудование** | Кол-во экз. |
| 1 | Бревно напольное | 1 шт. |
| 2 | Канат длинный (5 м), канат подвесной (4 м). | 3 шт. |
| 3 | Стенка гимнастическая. | 3 шт. |
| 4 | Скамейка гимнастическая. | 3 шт. |
| 5 | Мячи набивные. | 4 шт. |
| 6 | Мяч малый (теннисный). | 6 шт. |
| 7 | Баскетбольные мячи. | 6 шт. |
| 8 | Волейбольные мячи. | 6 шт. |
| 9 | Футбольные мячи. | 2 шт. |
| 10 | Палка гимнастическая. | 10 шт. |
| 11 | Скакалка. | 14 шт. |
| 12 | Мат гимнастический. | 8 шт. |
| 13 | Конусы. | 20 шт. |
| 14 | Обруч пластиковый детский. | 8 шт |
| 15 | Лыжи детские. | 15 пар. |
| 16 | Аптечка. | 1 шт. |
|  | **Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств** |  |
| 17 | Диск здоровья. | 1 шт. |
| 18 | Велотренажер. | 1 шт. |
| 19 | Шагоход. | 1 шт. |
| 20 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |  |
| 21 | Примерная программа по физической культуре для 1-4 классов. |  |
| 22 | Рабочие программы по физической культуре. |  |
| 23 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. |  |
| 24 | Раздаточный материал. |  |
| 25 | Зимние виды спорта. |  |
| 26 | Летние виды спорта. |  |
| 27 | Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты Олимпийских чемпионов). |  |