

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа»

Рабочая программа

(приложение к адаптированной общеобразовательной программе)

наименование учебного предмета	Физическая культура
Классы	4 класс
Разработана на основе программы	Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ Уссурийская КШ (1 вариант)
Соответствует	Требованиям ФГОС для умственно отсталых обучающихся

Уссурийск

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБУ Уссурийская КШ (вариант 1)

Учебный план разработан на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 Сп2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

крепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком 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; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с ОВЗ ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

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

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе—3ч в неделю 102 ч. в год

Особенности преподавания предмета

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура», является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с ОВЗ будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;

- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 11) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 12) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 13) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 8) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями

включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

Содержание учебного предмета

Физическая культура.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

На материале гимнастики: 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 спортивных игр:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой. Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с 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.

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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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 6-минутный бег.

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

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка»

Календарно- тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Игра на тренировку дыхательной системы «Одуванчик». Развитие внимания, чувства ритма, воображения.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Формировать умения соотносить действия со словами.

Физические упражнения.

2	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений на развитие физических качеств. Коррекционно-развивающие упражнения: Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: Игра с ходьбой «Осень». Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных	2	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие). Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости. Уметь согласовывать свои действия с действиями играющих.
---	--	---	---	--

группах,
ориентировки в
пространстве, чувство
ритма.

Лёгкая атлетика.

3	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба: в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем, с сохранением правильной осанки, в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Игра для снятия психо-мышечного напряжения «Кораблик». Развитие творческого воображения	4	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. . Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. . Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила
4/2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	3	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. . Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила

		месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину. прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две. Развитие выносливости, силовых способностей, чувства равновесия, глазомера, оптимизация эмоционального состояния. Игра с прыжками «Весёлые гномы».		техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
5/3	Метание малого мяча на дальность. Броски мяча (1кг) разными способами.	Метание малого мяча на дальность. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие двигательных умений и навыков: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом	3	

		«из-за головы через плечо». Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Игра с бросанием, метанием «Сбей булаву». Развитие координационных способностей, глазомера, меткости, воспитание настойчивости.		
--	--	---	--	--

Коррекционно-развивающие игры

6/1	Игры с бегом и прыжками. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.	Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку.	5	Осваивать технику коррекционно-развивающих упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении коррекционно-развивающих упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении коррекционно-развивающих упражнений.
7/2	Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	Игры с мячом: «Метание мячей»; «Не урони мяч». Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие общей и	4	

		мелкой моторики: с набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).		
--	--	---	--	--

Подвижные игры

8/1	Игры с мячами	Ознакомление с играми. Игры по правилам Развитие физических качеств. Тактика ведения игры. Игра по правилам. Игры «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга».	5	Соблюдать правила техники безопасности при проведении игры Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. .
-----	---------------	---	---	---

Способы физкультурной деятельности.

9/1	Организация и проведение подвижных игр	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	3	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
-----	--	---	---	--

Гимнастика.

10/1	Инструктаж по Т.Б. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» Упражнения без	Инструктаж по Т.Б. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,	4	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,
------	--	---	---	---

	предметов (для различных групп мышц). Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Упражнения в равновесии.	«Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; 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. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (г/мяч,); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см.		«На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
11/2	Организирующие команды	Организирующие	5	Соблюдать правила

	и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Упражнения с предметами (гимнастической палкой). Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Упражнения с предметами (гимнастической палкой). Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи»). Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: равновесие: поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок»,		техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
--	---	---	--	---

		«Ласточка» на полу.		
12/3	Организирующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: повороты направо, налево с указанием направления. Упражнения с предметами (малыми мячами). Опорный прыжок.	Организирующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: повороты направо, налево с указанием направления. Упражнения с предметами (малыми мячами). Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	2	
13/4	Организирующие команды	Организирующие	3	Соблюдать правила

	и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: повороты на месте кругом с показом направления. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой.	команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: повороты на месте кругом с показом направления. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».		техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
14/5	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Гимнастические упражнения прикладного	3	

	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие двигательных умений и навыков: лазанье по скамейке перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии. Развитие силовых способностей: динамические упражнения отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).	
15/6	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие двигательных умений и навыков:	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционно-	3

	ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке	развивающие упражнения: упражнения на развитие двигательных умений и навыков: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.		
16/7	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Игра на развитие мелкой моторики рук «Ёлочка». Укрепление мелких мышц кисти и пальцев рук; развитие чувства ритма.	2	составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Формировать умения действовать в едином темпе.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол.

23/1	Инструктаж по Т.Б. Специальные передвижения без мяча. Стойка баскетболиста. Хват мяча; ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем.	Специальные передвижения без мяча. Стойка баскетболиста. Хват мяча; ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем. Подвижные игры на материале баскетбола. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие общей и мелкой моторики: подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену, перекладывания из руки в руку.	4	Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
24/2	Специальные передвижения без мяча. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца.	Специальные передвижения без мяча. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Подвижные игры на материале баскетбола. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие общей и мелкой моторики: подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и	4	

ловля двумя.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол.

25/1	Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук).	4	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
26/2	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками сверху. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками сверху. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: поднимание на носки и опускание на пятки.	3	

Подвижные игры и элементы спортивных игр. Волейбол.

27/1	Инструктаж по Т.Б. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	Инструктаж по Т.Б. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Подвижные	4	Осваивать технические действия из спортивных игр.
------	---	---	---	--

		игры на материале волейбола. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества
28/2	Подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	Подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	4	

Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.

30/1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. Спрыгивание и запрыгивание.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Беговые упражнения: высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. Спрыгивание и	4	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
------	---	--	---	--

		запрыгивание. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Развитие силовых способностей: 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.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
31/2	Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.	5	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. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
32/3	Равномерный 6-минутный бег. Метание: малого мяча на дальность.	Метание: малого мяча на дальность. Развитие выносливости: равномерный бег в	3	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом, равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол.

33/1	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры на материале футбола.	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры на материале футбола. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем).	4	Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества
34/2	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно	4	

		поставленным скамейкам с помощью.		
--	--	---	--	--

Планируемые результаты освоения обучающимися по предмету «Физическая культура»

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

характеризовывать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;

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

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

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

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

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

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

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

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

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;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.