

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1 от 27.08.2021
приказ №298 от 27.08.2021

Утверждаю
_____ Б.И. Тухфатуллин
Директор МБОУ «СОШ №»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Кадетская школа №49»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования обуча-
ющихся с тяжелыми нарушениями речи

по предмету (курсу) **физическая культура**
на уровень 1-4 класс

г. Набережные Челны

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях модернизации образования в нашей стране разработан, принят и апробирован Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающий возможность удовлетворить в образовательном процессе особые образовательные потребности не только каждой категории обучающихся с ОВЗ, но и различных групп, входящих в каждую из них, независимо от того, где происходит их обучение: совместно с другими обучающимися, в отдельных классах, группах или в отдельных организациях.

Стандарт, обеспечивая равные возможности получения качественного начального общего образования, единство образовательного пространства РФ, государственные гарантии уровня и качества образования, определяет требования к структуре адаптированных основных образовательных программ для различных категорий и групп обучающихся с ОВЗ (далее – АООП НОО), условиям их реализации и результатам их освоения.

Разработанный Стандарт выступает основой как для разработки Примерной АООП НОО обучающихся с ОВЗ, так и разработки и реализации рабочих программ по учебным предметам и коррекционным курсам.

Стандарт в части, касающейся обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР), представляет варианты адаптированных основных образовательных программ начального общего образования, которые дифференцируются как по содержанию образования, так и по срокам обучения данной группы обучающихся. Стандарт определяет для обучающихся с ТНР выбор вариантов АООП НОО (варианты 5.1, 5.2).

Согласно АООП НОО обучающихся с ТНР, **цель образования** обучающихся с ТНР заключается в формировании у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности, овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- формирование основ учебной деятельности;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП НОО и организационных форм получения образования обучающимися с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и особых образовательных потребностей разных групп обучающихся.

В структуру АООП НОО обязательно включается Программа коррекционной работы, направленная на реализацию особых образовательных потребностей обучающегося, преодоление недоразвития речи и поддержку в освоении ФГОС НОО. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися АООП НОО соответствуют ФГОС НОО.

Реализация требований рабочей программы предполагает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся, включая:

- выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;
- организацию логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;
- обеспечение непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;
- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координацию педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения;
- возможность адаптации основной общеобразовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и развития коммуникативных навыков обучающихся;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;
- осуществление постоянного (пошагового) мониторинга результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;
- предоставление возможности обучаться на дому и/или дистанционно при наличии медицинских показаний;
- профилактику и коррекцию социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;
- осуществление психолого-педагогического сопровождения семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ в ОУ реализуется АООП НОО обучающихся с ТНР — вариант 5.2.

Вариант 5.2 предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, соответствующее по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих нарушений речевого развития, но в более пролонгированные календарные сроки, находясь в среде сверстников с речевыми нарушениями и сходными образовательными потребностями.

Несмотря на различную природу, механизм речевого дефекта, у этих обучающихся отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении формирования речевой функциональной системы.

Одним из ведущих признаков является более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи при относительно благополучном понимании обращенной речи. Наблюдается недостаточная речевая активность, которая с возрастом, без специального обучения, резко снижается. Развивающаяся речь этих обучающихся аграмматична, изобилует большим числом разнообразных фонетических недостатков, малопонятна окружающим.

Нарушения в формировании речевой деятельности обучающихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у обучающихся снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, эле-

менты и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, обучающиеся отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Обучающимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных).

Общее недоразвитие речи обучающихся с ТНР выражается в различной степени и определяется состоянием языковых средств и коммуникативных процессов.

Нарушения устной речи обучающихся с ТНР приводят к возникновению нарушений письменной речи (дисграфии и дислексии), т.к. письмо и чтение осуществляются только на основе достаточно высокого развития устной речи, и нарушения устной и письменной речи являются результатом воздействия единого этиопатогенетического фактора, являющегося их причиной и составляющего патологический механизм.

Специфика содержания и методов обучения учащихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на ступени начального общего образования), где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

Применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;

Содержание образования на начальном уровне обучения обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС начального общего образования, обеспечивает целостное восприятие мира, деятельностный подход и индивидуализацию обучения по каждому предмету.

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение, как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся с ТНР, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Настоящая Адаптированная рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения учащихся начального уровня образования с тяжёлыми нарушениями речи, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи, на основе ООПНОО МАОУ «Кадетская школа №49»

Адаптированная рабочая программа рассчитана на 405 часов
(1класс-99ч., 2-4 классы по 102 ч.)

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;

- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы; учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни; основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
различать способ и результат действия;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
преобразовывать практическую задачу в познавательную;
проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
строить сообщения в устной и письменной форме;
ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
осуществлять синтез как составление целого из частей;
проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
устанавливать аналогии;
владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
формулировать собственное мнение и позицию;
договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
задавать вопросы;
контролировать действия партнера;
использовать речь для регуляции своего действия;
адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- сформированность 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;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

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

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

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

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.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, 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.. Особое внимание следует уделять дыханию в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.).

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение.

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.

Коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также их социальная адаптация. формирование 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 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). Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой. Развитие оптико-пространственных представлений (право-лево, справа-слева, выше-ниже и проч.)

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, продвижение 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.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура 1 класс

Название раздела	Предметные результаты	
	ученик научится	ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, по-	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим

	движных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; -характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)	дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Способы физкультурной деятельности	-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять организующие строе-	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

	вые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	-плавать, в том числе спортивными способами; -выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
--	--	---

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура 2 класс

Название раздела	Планируемые результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	-ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; -характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Развития основных систем организма; -раскрывать на примерах (из истории, в том числе, родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила по-	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; -планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

	ведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
Способы физкультурной деятельности	-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
Физическое совершенствование	-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); -оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации; -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; -выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура 3 класс

Название раздела	Планируемые результаты
------------------	------------------------

	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; -формирование представлений о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
Способы физкультурной деятельности	-Интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); -умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой; -вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; -демонстрировать уровень физической подготовленности	-овладение умениями применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.
Физическое совершенствование	-сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная ориентация) в соответствии с физическими возможностями;	-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); -формирование навыка систе-

	-сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений; -ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умения соблюдать правила личной гигиены; -умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья; -приобщение к спорту, спортивным соревнованиям и праздникам достижениям спортсменов (национальные, региональные особенности). иметь представление: – о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; – о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; – об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; уметь: – составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; – выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; – проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); -составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.	матического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); -формирование представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; -умения устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений).
--	---	---

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура 4 класс

Название раздела	Предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	— ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Развития основных систем организма; — ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности
Способы физкультурной деятельности	— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами; — организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности; — выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
Физическое совершенствование	— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); — выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; — выполнять организующие строевые команды и приемы; — выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); — выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и бруссы, напольное гимнастическое бревно); — выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема); — выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; — выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; — выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; — выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Содержание учебного курса

Ведущие методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, доклад);
- методы наглядной передачи информации и зрительное восприятие (иллюстрации, опыт, наблюдения);
- методы передачи информации с помощью практической деятельности (анализ таблиц, схем, практические работы, дидактическая игра).

2. Методы стимулирования и мотивации.

- эмоциональные (поощрение, порицание, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);
- познавательные (создание проблемных ситуаций, выполнение творческих заданий, заданий на смекалку);
- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование будущей деятельности);
- социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей деятельности);

3. Методы контроля и самоконтроля.

- устные (индивидуальный и фронтальный опросы, взаимопрос);
- самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу, парный контроль).

Формы организации работы на уроке:

- индивидуальная;
- парная;
- фронтальная;
- групповая;
- коллективная.

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 её 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 её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики.

• *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

• *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

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

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

• *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при пере-

движениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой 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 поочередно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) 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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

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

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

Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов родного края

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.

Коррекционная работа

В данной программе по сравнению с программой общеобразовательной 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, продвижение 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.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки. Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт. У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включается работа двумя руками – поочередно - правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию

сложно координированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

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.

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 физическая культура 1 класс

Название раздела	Краткое содержание
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные и спортивные игры. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. <i>Гандбол:</i> Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола; способы передвижения гандболиста; основы техники держания мяча и простейшие приемы владения им; подводящие игры с элементами гандбола. Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой

ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой 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 поочередно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Самбо

	Техника борьбы в стойке, выведение из равновесия. Лыжные гонки Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Плавание <i>Подводящие упражнения:</i> вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Проплыwanie учебных дистанций:</i> произвольным способом.
--	--

Содержание учебного предмета физическая культура 2 класс

Название раздела	Краткое содержание
Знания о физической культуре	
Способы физкультурной деятельности	
Физическое совершенствование	

Содержание учебного предмета физическая культура 3 класс

Название раздела	Краткое содержание
Знания о физической культуре	
Способы физкультурной деятельности	
Физическое совершенствование	

Содержание учебного предмета физическая культура 4 класс

Название раздела	Краткое содержание
Знания о физической культуре	
Способы физкультурной деятельности	
Физическое совершенствование	

Календарно-тематическое планирование уроков физическая культура 1 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, бег с задан-	1ч.			- правила поведения на уроке - физическая культура как система разнообразных форм занятий - составление режима дня и его основное содержание

	ным темпом и скоростью				- комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Технология построения урока - фронтальная, групповая
2.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением	1ч.			- гладкий бег - высокий старт - история развития физической культуры и первых соревнований Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
3.	Высокий старт с последующим ускорением, встречная эстафета	1ч.			- скоростные способности -пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
4.	Челночный бег	1ч.			-бег с изменением направления движения - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах. Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
5.	Ускорение из разных исходных положений, бег 30 метров	1ч.			-бег с горки в максимальном темпе - бег на короткие дистанции (спринт) - имена выдающихся спортсменов Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
6.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки через скакалку.	1ч.			-прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров - влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - прыжки с продвижением вперед Технология построения урока - фронтальная, поточная, групповая
7.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжок в длину с места	1ч.			- скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
8.	Броски и ловля теннисного мяча из разных исходных положений.	1ч.			- техника метания мяча с места - броски и ловля теннисного мяча - бег на длинные дистанции Технология построения урока - фронтальная, поточная, групповая
9.	Метание малого мяча на заданное	1ч.			- метание малого мяча в вертикальную цель

	расстояние, на точность				Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
10.	Бег по пересеченной местности	1ч.			-комплекс физических упражнений для утренней зарядки - распределение сил по дистанции Технология построения урока - фронтальная, поточная
11.	Кроссовая подготовка	1ч.			- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
12.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	1ч.			- распределение сил по дистанции - комплекс дыхательных упражнений Технология построения урока - фронтальная, поточная
13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, передвижения и остановки игроков в волейболе	1ч.			правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - стойки игрока - перемещение в стойке Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
14.	Передача мяча в парах, в тройках шагом	1ч.			- передача мяча сверху двумя руками - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
15.	Прием мяча двумя руками снизу	1ч.			- передача мяча сверху двумя руками и снизу - упражнения для развития двигательной ловкости Технология построения урока - фронтальная, поточная, групповая, игровая
16.	Подбрасывание мяча	1ч.			- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног Технология построения урока - фронтальная, круговая, игровая
17.	Подбрасывание мяча с заданиями.	1ч.			- подбрасывание мяча с заданиями - комбинации их освоенных элементов владения мячом Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая
18.	Передача в зоны	1ч.			- правила игры - игра «Перестрелка» Технология построения урока -

					фронтальная, поточная, игровая
19.	Подвижные игры на материале волейбола.	1ч.			- комплекс ОРУ - правила игры Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
20.	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1ч.			роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая
21.	Игры для развития скоростно-силовых способностей	1ч.			Комплекс ОРУ, игры. Технология построения урока - фронтальная, круговая, игровая
22.	Игры для развития координационных способностей	1ч.			Комплекс ОРУ, игры. Технология построения урока - фронтальная, круговая, игровая
23.	Игры для развития прыгучести	1ч.			Комплекс ОРУ, игры. Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая
24.	Игры - эстафеты	1ч.			Комплекс ОРУ, игры Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная, игровая
25.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Строевые команды.	1ч.			- правила безопасности. - ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами - упражнения со скакалкой Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
26.	Акробатические упражнения (упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках).	1ч.			- перекаты вперед-назад, в сторону - акробатические упражнения - упражнения с гимнастической палкой - упражнения на основные группы мышц Технология построения урока - фронтальная, круговая, групповая
27.	Акробатика (кувырок вперед), строевые упражнения	1ч.			- гимнастика и осанка - скелет и мышцы - передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе - страховка помощь во время выполнения упражнений Технология построения урока - фронтальная, групповая
28.	Акробатические комбинации, наклон вперед	1ч.			- роль и значение дыхательной гимнастики - профилактика нарушений зрения

					Технология построения урока - фронтальная, круговая, групповая
29.	Упражнения в равновесии (ходьба на уменьшенной опоре)	1ч.			- активная и пассивная гибкость - статический и динамический режим Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
30.	Строевые действия в колонне и шеренге, передвижение по гимнастической стенке.	1ч.			- висы простые - гибкость. Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
31.	Вис на согнутых руках, согнув ноги, перемахи, отжимание	1ч.			- упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом - смешанные висы и упоры -отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
32.	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Вис прогнувшись на гимнастической стенке	1ч.			- упражнения на гимнастической стенке - смешанные висы и упоры Технология построения урока - фронтальная, круговая, групповая
33.	Подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1ч.			- понятие физкультминутка - понятие физкульт-пауза - их назначение и содержание - правила подбора упражнений Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
34.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, поднятие ног в висе	1ч.			- прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике -круговая тренировка - спортивная атрибутика Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
35.	Прыжки через скакалку. Перелезание через препятствие	1ч.			- прикладные упражнения в гимнастике -круговая тренировка Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
36.	Опорный прыжок	1ч.			- упражнения со скакалкой - опорный прыжок. Технология построения урока - фронтальная, груп-

					повая, индивидуальная
37	Техника борьбы в стойке	1ч.			-стойки -дистанции и захваты -игра «перетягивание», «наступи на ногу» Технология построения урока - индивидуальная, групповая, игровая
38	Выведение из равновесия	1ч.			-выведение из равновесия руками -сбивание вперед, вправо-вперед -игра «петушинный бой», «затяни в круг» Технология построения урока - индивидуальная, групповая, игровая
39	Мини-футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	1ч.			-комплекс физических упражнений, -специальные перемещения в футболе Технология построения урока - фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
40.	Мини-футбол. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1ч.			-упражнения с футбольным мячом Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
41.	Мини-футбол. Удар с места по неподвижному мячу.	1ч.			- история футбола - основные приемы игры Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая
42.	Остановка и передача мяча в квадрате	1ч.			- основные приемы игры Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая
43.	Тактические действия в защите и нападении, наклон вперед	1ч.			- правила игры - тактика игры Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая, индивидуальная
44.	Игры для развития скоростно-силовых способностей	1ч.			Комплекс ОРУ, игры Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая
45	Игры - эстафеты	1ч.			Комплекс ОРУ, игры Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая, соревновательная
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, передвижения с лыжами	1 ч.			- техника безопасности на лыжах - история лыжного спорта - подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь - лыжные ходы. Технология построения урока - фронтальная, групповая

47	Передвижения на лыжах ступающим шагом	1ч.			- имена выдающихся лыжников - передвижения ступающим шагом Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
48.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч.			- техника поворотов переступанием - перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Технология построения урока - фронтальная, групповая
49.	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1ч.			- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств Технология построения урока - фронтальная, групповая, поточная
50.	Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты вокруг пяток лыж.	1ч.			- повороты вокруг пяток лыж - развитие выносливости - режим нагрузки. Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая
51.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1ч.			- передвижение на лыжах в умеренном темпе при длительной работе - развитие выносливости Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
52.	Передвижение на лыжах с заданиями	1ч.			- прохождение тренировочных дистанций - развитие выносливости Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
53.	Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке	1ч.			- техника подъема «елочкой» - техника торможения «плугом» - развитие выносливости Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая
54.	Подъем и спуск, торможение «плугом»	1ч.			- техника торможения «плугом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
55.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Эстафеты	1ч.			- использование освоенных умений в игровых ситуациях. Технология построения урока - фронтальная, поточная
56.	Техника спуска и подъема	1ч.			- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости - режим нагрузки Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная

					альная
57.	Прохождение тренировочных дистанций в заданном темпе.	1ч.			- прохождение тренировочных дистанций в заданном темпе. - развитие выносливости Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
58.	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1ч.			- передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности - развитие скоростных способностей Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
59.	Скольжение на правой(левой) ноге после двух-трех шагов	1ч.			- скольжение на правой(левой) ноге после двух-трех шагов - развитие координации Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
60.	Преодоление полосы препятствий на лыжах из спусков, подъемов и бега по кругу.	1ч.			- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
61.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты	1ч.			- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная, игровая
62	Правила безопасности во время занятий гандболом. Элементы и технические приёмы гандбола	1ч.			-правила поведения учащихся во время занятий -причины, приводящие к травматизму Технология построения урока - фронтальная
63	Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола	1ч.			-бег с различной частотой шагов -подбрасывание и ловля мяча в ходьбе -прыжки вперед и вверх с мячом в руках Технология построения урока - фронтальная, поточная
64.	Метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель	1ч.			-метание мяча в цель -элементы из базовой подготовки Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
65.	Основные способы передвижения гандболиста	1ч.			-ходьба, бег -прыжки, повороты, остановки Технология построения урока -

					фронтальная, поточная
66.	Основы техники держания мяча и простейшие приемы владения им.	1ч.			- передача -ловля -броски. Технология построения урока - фронтальная, поточная, групповая
67.	Подводящие игры с элементами гандбола	1ч.			- игровые упражнения -простые подводящие игры с элементами гандбола Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
68	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, специальные передвижения без мяча в баскетболе	1ч.			- техника безопасности - история баскетбола - техника передвижения Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
69	Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1ч.			- имена выдающихся спортсменов - техника передвижения Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
70	Ведение мяча на месте со средним и низким отскоком	1ч.			- спец.упражнения с мячом - ведение мяча на месте. Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
71.	Ведение мяча на месте и в движении	1ч.			- ведение мяча шагом и бегом по прямой Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
72.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1ч.			- спец.упражнения с мячом - ловля и передача мяча на месте - ведение мяча шагом и бегом по прямой Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
73.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1ч.			- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
74.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте в сочетании с передачей	1ч.			- ведение мяча ведущей и не ведущей рукой -передача мяча с места Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
75.	Бросок мяча в	1ч.			- ведение мяча ведущей и не ведущей

	корзину. Ведение мяча				рукой - броски мяча с места. Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
76.	Ведение мяча правой (левой) рукой в сочетании с броском	1ч.			- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении - броски мяча с места в движении Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
77.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с переменной места	1ч.			- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении с переменной места. Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
78.	Ведения мяча на месте и в движении. Подвижные игры на материале баскетбола	1ч.			- правила игры - жесты судьи - варианты ведения мяча. Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
79.	Игры - эстафеты	1ч.			Комплекс ОРУ, игры Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
80	Игры для развития координационных способностей	1ч.			Комплекс ОРУ, игры Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая
81	Освоение техники прыжков в высоту способом "перешагивание" (подбор толчковой ноги)	1ч.			- комплекс ОРУ - метание малого мяча в вертикальную цель - техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку)	1ч			- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - легкоатлетические упражнения в беге Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
83	Метания малого мяча в вертикальную цель	1ч.			- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
84.	Техника метания и ловли малого	1ч.			- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикаль-

	мяча				ную цель - спец.упражнения с мячом Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
85.	Метание малого мяча на дальность	1ч.			- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность Технология построения урока - фронтальная, поточная, игровая
86.	Бросок большого мяча на дальность разными способами	1ч.			- скоростные способности - ускорение -бросок большого мяча на дальность разными способами. Технология построения урока - фронтальная, поточная, индивидуальная
87.	Прыжковые упражнения, спрыгивания и запрыгивания	1ч.			-прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; -запрыгивание с последующим спрыгиванием - скоростно-силовые способности - равномерный темп бега Технология построения урока - фронтальная, поточная, круговая
88.	Прыжки через скакалку	1ч.			- тестирование уровня физической подготовленности Технология построения урока - фронтальная, групповая, индивидуальная
89	Челночный бег 3x10м	1ч.			- скоростные способности - ускорение -бег с изменением направления движения Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
90.	Беговые упражнения, бег 30 метров	1ч.			- скоростные способности - ускорение - скоростной бег тестирование уровня физической подготовленности Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная, индивидуальная
91.	Бег на скорость из разных исходных положений, встречная эстафета	1ч.			- скоростные способности - ускорение Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
92.	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1ч.			- прикладные упражнения в легкой атлетике Технология построения урока - фронтальная, групповая, соревновательная

					тельная
93.	Преодоление естественных и искусственных препятствий	1ч.			- прикладные упражнения в легкой атлетике Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
94.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	1ч.			- прикладные упражнения в легкой атлетике -развитие выносливости Технология построения урока - фронтальная, поточная
95	Развитие выносливости. Бег 1000 м	1ч.			- бег на длинную дистанцию - измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Технология построения урока - фронтальная, поточная, соревновательная
96.	Общие требования безопасности на воде. Ознакомлению со свойствами воды.	1ч.			правила техники безопасности на уроках по плаванию -комплекс ОРУ, -ознакомление со свойствами воды Технология построения урока - фронтальная, игровая
97.	Подводящие упражнения для вхождения в воду; передвижения по дну бассейна.	1ч.			-комплекс ОРУ, -упражнения в воде Технология построения урока - фронтальная, игровая
98.	Упражнение на всплытие, лежания и скольжения	1ч.			-комплекс ОРУ, -упражнения в воде -проплывание дистанции 10м Технология построения урока - фронтальная, индивидуальная, игровая
99	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног при плавании способом кроль на груди.	1ч.			-комплекс ОРУ, -упражнения в воде -повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску Технология построения урока - фронтальная, групповая, игровая

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура 2 класс

- Целевые приоритеты:

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура 2 класс

Раздел	№ п/п	Тема урока	Коли- liche- ство ча- сов	Даты		Коррек- тировка
				План	Факт	