**Пояснительная записка**

***Адаптивная рабочая программа*** по ***физической культуре*** для учащегося 1 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающего по программе с задержкой психического развития (ЗПР, вариант 7.2) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1.- 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2015, рабочей программы. Физическая культура, Москва. «Просвещение» 2015, автор В. И. Лях - УМК «Школа России», Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы
начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, 2015г.

АООП НОО обучающихся с ЗПР реализуется через ***УМК «Школа России».***

Рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Определение варианта адаптивной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

***Цель реализации*** адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программыобучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих ***основных задач:***

• формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;

• достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;

• становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;

• создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;

• обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;

• обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

• выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

• использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

• предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

***В основу разработки и реализации адаптивной программы обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы***.

*Дифференцированный подход* обучающихся с ЗПР предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с ЗПР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты программы обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

• структуре адаптивной программы;

• условиям реализации адаптивной программы;

• результатам освоения адаптивной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

***Деятельностный подход*** основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

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

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

-придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

-прочное усвоение учащимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;

-существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

-обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования программы обучающихся с ЗПР положены следующие ***принципы:***

• принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников и др.);

• принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей учащихся;

• принцип коррекционной направленности образовательного процесса;

• принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

• принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования учащихся с задержкой психического развития;

• принцип целостности содержания образования.

• принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения учащимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

• принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность учащегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

• принцип сотрудничества с семьей.

**Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР**

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

У данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющихпредметные результаты освоения АООП НОО (вариант 7.2), предлагается в целом сохранить в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах, что может потребовать внесения изменений в их процедуру в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР и связанными с ними объективными трудностями. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом, что не должно являться основанием для смены варианта АООП НОО обучающихся с ЗПР.

***Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:***

* обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
* увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
* гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
* упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
* организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний,
* умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
* наглядно-действенный характер содержания образования;
* обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-
* познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
* постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста
* усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
* специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

Содержание программы полностью *соответствует* требованиям федерального компонента государственного образовательного стандарта начального образования, но внесены**изменения в программу .**

**- *Раздел «Плавание» заменён разделом «Лёгкая атлетика»;***

**Физическая культура** - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач***:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

* принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;
* принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
* деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
* интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

**Рабочая программа рассчитана на 99 ч, 3 часа в неделю.**

**Срок реализации программы – 1 год.**

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

***Предмет «Физическая культура***» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

**Программа направлена на достижение следующей цели:**формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится **с решением следующих образовательных задач:**

– приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;

– укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;

– привитие потребности в занятиях физической культурой;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

***Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета***

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего ***405 ч***), в 1 классе и **в1 дополнительном**– ***99 ч,*** во 2 классе – ***102 ч,*** в 3 классе – ***102 ч*,** в 4 классе – ***102 ч.***

***Третий час*** на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Предмет «Физическая культура» изучается во 2-4 классах из расчета 3 ч в неделю– ***102***часа всего.

**Примерное временное распределение учебного материала**

**По программе**: 99 ч

**По учебному плану**: 99 ч, 3 ч в неделю

1четверть – 8 учебных недель - 24 ч

2 четверть - 8 учебных недель - 24 ч

3 четверть - 9 учебных недель - 27 ч

4 четверть – 8 учебных недель – 24 ч

**Итого: 99 часов**

**Формы и методы физического воспитания**

**Методы**

- метод строго регламентированного упражнения;

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- соревновательный метод (использование упражнений в игровой форме);

- словесный и игровой методы;

- метод непосредственной наглядности.

**Формы**

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

**Специфические принципы физического воспитания:**

- сознательности и активности;

- наглядности;

- принцип доступности и индивидуализации;

- непрерывности процесса физического воспитания;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

**Виды контроля:**

- Предварительный контроль;

- оперативный контроль;

- текущий контроль;

- этапный контроль;

- итоговый контроль

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Содержание тем учебного предмета**

Программа состоит из трех разделов: *«Знания о физической культуре»* (информационный компонент), *«Способы физкультурной деятельности*» (операционный компонент) и *«Физическое совершенствование*» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «***Знания о физической культуре***» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «***Способы физкультурной деятельности***» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела ***«Физическое совершенствование***» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Знания по физической культуре**

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

***Из истории физической культуры.***История физической культуры и первых соревнований.

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

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

*Опорный прыжок*: имитационные упражнения.

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

*Упражнения в поднимании и переноске грузов*: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

**Лёгкая атлетика.**

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

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

*Метание:*малого мяча в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка**. Передвижение на лыжах; торможение.

**Плавание.**Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

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

*На материале лыжной подготовки:*упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками*: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:*ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

**На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

**На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:*передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища*, *выполняемые на месте*: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание*: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки*: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:*сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:*с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений*: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

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

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие*: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание*: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии

**Тематическое планирование, 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №***п/п*** | ***Раздел*** | ***Количество******часов*** |
| 1. | Знания о физической культуре | 3 |
| 2. | Легкая атлетика(Легкоатлетические упражнения) | 25+6=31 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 3. | Подвижные игры, с элементами спортивных игр | 29 |
| 4. | Лыжная подготовка | 12 |
|  | **Итого:** | **99 часа** |

**УМК «Школа России»**

**Литература для учителя**

* **«Примерные программы по учебным предметам». /**Составитель: Е.С. Савинов, член-корреспондент; РАО А.М. Кондаков, академик Л.П. Кезина./

(Стандарты второго поколения). М.: Просвещение, 2015г.

**Рабочие программы** « Школа России» .Физическая культура. 1 класс. авт.: В.И. Лях. М. Просвещение , 2015 г.

* **Поурочные разработки по физкультуре**, 1 класс.(авт. А. Ю. Патрикеев)

М.:ВАКО, 2014 г.

**Литература для учащихся**

***Учебник.*** Физическая культура, 1 - 4 класс.(авт.: В. И. Лях).М.: Просвещение, 2011 г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**(личностные, метапредметные и предметные )**

АООП НОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение

обучающимися с ЗПР трех видов результатов: ***личностных, метапредметных***и ***предметных***.

***Личностные результаты*** освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***личностные результаты***освоения АООП НОО должны отражать:

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

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***метапредметные результаты*** освоения АООП НОО должны отражать:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

***Предметные результаты*** освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***предметные результаты*** должны отражать:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т. д.);

1. формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Требования к уровню освоения учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

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

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); 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 на спортивных снарядах;
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Основные требования к знаниям, умениям и**

**навыкам для учащихся с ОВЗ к концу 1 класса**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* *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
* *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.
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности;

**УPОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬTУPЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

B результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать и иметь представление:**

• oб особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

• О способах и особенностях движений и передвижений чело­века, роли и значении психических и биологических процес­сов в осуществлении двигательных актов;

• о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообраще­ния при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этик систем;

• об обучении движениям, роли зрительного и слухового ана­лизаторов при их освоении и выполнении;

• о терминологии разучиваемых упражнений, oб их функцио­нальном смысле и направленности воздействия на организм;

• о физических качествах и общих правилах их тестирования;

• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

• о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

• составлять и правильно выполнять комплексы утренней гим­настики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы на­грузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

• организовывать и проводить самостоятельные занятия;

• уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические спocoбнocти*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта c опорой на руку, c | 7,5 | 8,0 |
| Силовые | Прыжок в длину c места, смСгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 1105 | 1054 |
| К выносливости | Бег 1000 мПередвижение на лыжах 1,5 кмПлавание произвольным стилем 25 м | Без учета времениБез учета времениБез учета времени |
| К координации |  Челночный бег 3 х 10 м, с | 13,0 | 14,5 |

**Критерии и нормы оценки знаний учащихся по физической культуре**

**Оценка успешности учащихся по физической культуре:**производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (тесты, устные ответы), степень овладения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. При оценки успешности ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремления к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Для обучения используются учебники:**

1 класс - Физическая культура. 1-4 класс/В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011

2 класс - Физическая культура. 1-4 класс/В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011

3 класс –Физическая культура. 1-4 класс/В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011

4 класс- Физическая культура. 1-4 класс/В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011

**Библиотечный фонд:**

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

Дидактические материалы.

**Печатные пособия:**

Таблицы, схемы (по программе обучения).

**Учебно-практическое оборудование:**

Гимнастика.

Стенка гимнастическая (шведская).

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические коврики.

Гимнастические маты.

Пластиковые обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика.

Секундомер.

Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).

Номера нагрудные.

Дорожка разметочная.

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Резинка для прыжков.

Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Эстафетные игрушки (поделки).

Мешки.

Игрушки-звонки.

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Свистки.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Спортивная форма.

Мячи футбольные.

Ворота футбольные.

Сетка для переноса мячей.

**Дополнительная литература**

* «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2011.
* «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2010.
* «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2010.
* «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
* «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2011.
* «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2012.
* Мультимедийный проектор.
* Интерактивная доска.
* Компьютер.
* Интернет-ресурсы.

**Календарно – тематическое планирование**

**Физическая культура, 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Д Дата*** | ***Факт.******проведено*** | ***Кол – во******уроков*** | ***Тема урока*** | ***Формируемые УУД*** |
|  |  | 1. | ***Легкая атлетика(6 ч.)***Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. | личностные,познавательные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 2. | Экскурсия по спортивному городку школы | личностные,познавательные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 3. | Обще развивающие упражнения | личностные,познавательные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 4. | Беговые упражнения | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 5. | Способы метания мешочка (мяча) на дальность.˅ | личностные,познавательные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 6. | Тестирование метания мешочка на дальность.˅ Дыхательные упражнения. | личностные,познавательные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 7. | ***Подвижные и спортивные игры ( 2ч).***Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | личностные,познавательные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 8. | Спортивная игра «Футбол». | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 9. | ***Легкая атлетика(3 ч.)***Прыжок в длину с разбега. | познавательные,личностные, регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 10. | Прыжок в длину с разбега на результат. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 11. | Прыжки в длину с разбега и с места. Подвижная игра «Пятнашки». | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 12. | ***Подвижные и спортивные игры( 1ч).***Спортивная игра «Футбол». Пас мяча ногой. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 13. | ***Легкая атлетика(6 ч.)***Тестирование метания малого мяча на точность. Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 14. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 15. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 16. | Тестирование прыжка в длину с места. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 17. | Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 18. | Прыжки с продвижением вперёд. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 19. | ***Подвижные и спортивные игры( 6ч).***Подвижная игра «Перестрелка». Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 20. | Футбольные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 21. | Футбольные упражнения в парах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 22. | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 23. | Подвижная игра «Осада города». Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 24. | Броски и ловля мяча в парах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 25. | ***Знания о физической культуре(1 ч).***Закаливание. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 26. | ***Подвижные и спортивные игры( 2ч).***Ведение мяча. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 27. | Подвижные игры. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 28. | ***Гимнастика с элементами акробатики (11ч)***Групировка | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 29. | Кувырок боком  | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 30. | Варианты выполнения кувырка боком | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 31. | Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 32. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 33. | Круговая тренировка. Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 34. | Стойка на одной ноге. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 35. | Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 36. | Упражнения с предметами (гимнастические палки). | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 37. | Передвижение по гимнастической стенке. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 38. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 39. | ***Легкая атлетика(2 ч.)***Прыжки со скакалкой. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 40. | Прыжки через скакалку. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 41. | ***Гимнастика с элементами акробатики (8ч)***Преодоление простых препятствий. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 42. | Упражнения на гимнастической стенке. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 43. | Упражнения на гимнастическом бревне. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 44. | Упражнения на гимнастической стенке. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 45. | Упражнения без предметов и с предметами. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 46. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 47. | Варианты вращения обруча. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 48. | Вращение обруча. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 49. | **Лыжная подготовка(12 ч.)**Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 50. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 51. | Повороты на лыжах переступанием . | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 52. | Ступающий ход на лыжах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 53. | Ступающий и скользящий ход на лыжах. | познавательные,личностные, регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 54. | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 55. | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 56. | Передвижение и спуск на лыжах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 57. | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 58. | Спуск на лыжах со склона. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 59. | Прохождение дистанции 500м на лыжах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 60. | Прохождение на лыжах дистанции. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 61. | Передача мяча двумя руками сверху и ловля мяча. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 63. | ***Подвижные и спортивные игры( 6ч).***Передача мяча двумя руками снизу. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 64. | Ведение большого мяча в баскетболе. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 65. | Бросок мяча в цель (обруч). Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 66. | Отработка броска мяча в цель (обруч). | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 66. | Ведение большого мяча. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 67. | Передача мяча в колонне над головой и между ногами. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 68. | ***Легкая атлетика(9 ч.)***Строевые упражнения. Танцевальный шаг: полька. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 69. | Передвижение «змейкой». Танцевальный шаг: галоп. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 70. | Броски в стенку и ловля теннисного мяча. | познавательные,личностные, регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 71. | Полоса препятствий. | познавательные,личностные, регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 72. | Усложненная полоса препятствий. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 73. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 74. | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 75. | Прыжок в высоту спиной вперед. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 76. | Прыжки с мячами. Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 77. | ***Подвижные и спортивные игры( 4ч).***Эстафеты с мячом. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 78. | Подвижные игры: «Кот и мыши»,«День и ночь». | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 79. | Броски мяча через волейбольную сетку. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 80. | Подвижная игра «Пионербол». | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 81. | ***Раздел 2: Знания о физической культуре. - 1 ч.***Пионербол как вид игра. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 82. | ***Раздел 3: Подвижные и спортивные игры. - 5 ч.***Пионербольныеупражнения в парах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 83. | Броски мяча через волейбольную сетку в парах. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 84. | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 85. | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 86. | Броски и передача мяча через волейбольную сетку. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 87. | ***Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики-5ч.***Тестирование наклона вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 88. | Тестирование прыжка в длину с места. Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 89. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 90. | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 91. | Преодоление простых препятствий. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 92. | ***Раздел 5: Подвижные и спортивные игры -3ч.***Знакомство с баскетболом. | познавательные,личностные, регулятивные,коммуникативные |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 93. | Подвижная игра «Флаг на башне». Дыхательные упражнения. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 94. | Подвижная игра " Вороны и воробьи". | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 95. | ***Раздел 6: Легкая атлетика. - 5 ч.***Беговые упражнения. Зачёт. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 96. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 97. | Тестирование челночного бега 3 x 10 м. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 98. | Бег на 500 м. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |
|  |  | 99. | Эстафета с мячами.Подвижные игры-резерв. | познавательные,личностные,регулятивные,коммуникативные |