

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18  
имени Героя Советского Союза Александра Александровича Полянского»**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете школы

Протокол №1 от 30.08.2023



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «СОШ №18»

*Серкова* Л.С. Серкова

Приказ от 30.08.2023 №96

**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 7.2.)**

**по физической культуре**

**для 1-4 классов**

г. Вологда

2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ, Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часа во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития.

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

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на:

- укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;
- формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;
- овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

В программе содержание учебного предмета задано в конструкции двигательной деятельности и включает следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Адаптивная физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

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

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

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

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

*Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР*

Обучающиеся с ЗПР – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией, и препятствующие получению образования без создания специальных условий<sup>1</sup>.

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 обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся 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 неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

---

<sup>1</sup> Пункт 16 статьи 2 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься 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 ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.2) представлены следующим образом.

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. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

### ***Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР***

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ<sup>2</sup>, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и со обучающимися;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи образовательной организации; постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

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

---

<sup>2</sup> Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина «Ребенок с особыми образовательными потребностями» <http://almanah.ikprao.ru/articles/almanah-5/rebenok-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnoostjami>

- 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 взрослому, 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;
    - необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
    - постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
    - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
    - комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
    - специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
    - развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;

- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение адаптивной физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

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 также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Практический материал программы содержит базовые виды спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола», «Лыжные гонки» .

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия.

### **4. ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА**

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

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

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- “Корректирующие упражнения”- *пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов;*
- “Коррекционные игры” - *музыкально – двигательные, дидактические; познавательные, коммуникативные; игры с речевым сопровождением;*
- “Нестандартные приемы”- *хромотерапия, музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия.*

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

## **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными

знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

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

## **1 класс**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## **2 класс**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

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

### **Предметные результаты:**

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

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

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

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

### **3 класс**

#### **Личностные результаты:**

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

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

— способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Метапредметные результаты:**

— овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

— готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

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

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

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

### **Предметные результаты:**

— овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

— формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

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

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

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

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

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

### **4 класс**

### **Личностные результаты:**

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **Метапредметные результаты:**

- 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 решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предметные результаты:**

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **1 класс**

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе.**

#### **Знания по адаптивной физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки и плоскостопия; комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.

#### **Легкая атлетика**

Различные виды ходьбы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Бег: в среднем и быстром темпе, прыжками и ускорением, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра.

Прыжки: на месте (на одной и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, в длину и высоту с разбега.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель на стене.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег в умеренном темпе до 10 мин; бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

### **Гимнастика**

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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.

### **Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Группа, смирно!», «Маскировка», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Парашютисты»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Весёлые ракеты», «Пятнашки», «Волк во рву», «Вперёд-назад», «Догнать мяч», «Зайцы в огороде», «Шишки, жёлуди, орехи», «Караси и щука», «Лиса и куры», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Охотники и утки», «Бездомный заяц», «Вороны и воробьи».

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору».

## **2 класс**

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе.**

**Знания о физической культуре.** Возникновение первых спортивных соревнований. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

**Способы физкультурной деятельности.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение закаливающих процедур. 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 нарушения осанки, плоскостопия; комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

**Легкая атлетика.** Различные виды ходьбы. Бег: с высокого старта, равномерный с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением направления и частоты шагов, из разных исходных положений и с разным положением рук. Метание малого мяча на дальность из-за головы; метание малого в вертикальную цель; метание малого и большого мяча на дальность. Броски большого мяча на дальность из положения стоя способом снизу и из-за головы. Прыжки: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, по разметкам, через препятствия; в длину с места и с разбега; через скакалку. Кроссовая подготовка: Равномерный бег в умеренном темпе до 10 мин, преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьба 80м). Кросс 500 м.

**Гимнастика** Организующие команды и приемы; строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного

характера: прыжки через скакалку, передвижение по гимнастической стенке, упражнения на низкой перекладине — вис на прямых и согнутых руках.

**Лыжная подготовка.** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

**Подвижные игры :** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Лиса и куры», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Альпинисты», «Совушка», «Прокати быстрее мяч», эстафеты с обручами, с мячом в ногах.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Лабиринт», «Ловкие ребята», «Два мороза», «Волк во рву» «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Птицы и клетка», «День и ночь», «Караси и щука», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи», «Прыжок за прыжком», «Зайцы в огороде», «Гонка с выбыванием», «Перебежки вырубкой», «Удочка».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, змейкой; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища, перебрасывание мяча через сетку; обучение приему мяча сверху двумя руками, верхней передачи мяча; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Подвижная цель», «Охотники», «Два мяча», «Пионербол».

### **3 класс**

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе.**

#### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

## **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) с соблюдением правил игр.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

## **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; челночный бег 3 x 10 м, высокий старт с последующим ускорением на 30 и 60 м. Прыжки в длину с места; через скакалку. Метание малого теннисного и утяжелённого мяча на дальность.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 10 мин, выполнение основных движений с различной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Кросс 500 м, 1 км.

**Гимнастика** Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; гимнастический мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

**Лыжная подготовка.** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

**Подвижные игры.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Построить мост», «Увертывайся от мяча», «Прыжок за прыжком», «Бой петухов».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Невод», «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «День и ночь», «Два мороза», «Воробы и вороны».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»; эстафеты с ведением мяча по прямой и вокруг кегель («змейкой»), с передачей мячей «Бросай – беги!», «Мяч в центр», «Круговой обстрел».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча снизу двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Три стихии», «Ловкие и меткие», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Круговой обстрел», «Нападай и защищайся», «Пионербол» «Наседка и ястребы», «Мяч среднему».

#### **4 класс**

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе.**

**Знания о физической культуре.** Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные, солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности.** Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование .**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика .**Различные виды ходьбы и бега, специально-беговые упражнения, челночный бег 3 x 10 м, бег с высокого старта с последующим ускорением, бег низкого старта 30 м, 60 м, 400 м. Прыжки в длину, через скакалку. Метание мяча 150 гр. на дальность. Кроссовая подготовка: Равномерный бег до 10 мин, преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Кросс 1 км.

**Гимнастика.** Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (скакалки, обручи, малые и большие мячи). Упражнения прикладного характера: лазанье по канату (до 3 м); опорный прыжок - имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

### **Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

**Подвижные игры.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Два мороза».

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, от плеча, снизу; бросок мяча после ведения с остановкой и без; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, с передачей мяча «Бросай-беги!», «Мяч в центр»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Ловкие и меткие», «Круговой обстрел», «Нападай и защищайся», «Пионербол».

### **Адаптивная физическая реабилитация.**

Общеразвивающие упражнения.

**На материале гимнастики:** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* 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); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

*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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

### **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 («каторк», «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 маленькими 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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4 классах.**

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)
		Класс	Класс	Класс	Класс
		1	2	3	4
	Знания о физической культуре	В ходе ур	В ходе ур	В ходе ур	В ходе ур
	Легкая атлетика	42	39	39	39
	Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24
	Подвижные игры элементы спортивных игр	20	23	23	23
	Лыжная подготовка	13	16	16	16
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## 7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Таблица 5

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д– демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – Просвещение, 2010.	Д
1.3	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 11 классов школы. Москва «Просвещение» 2011.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры	Д

	культуры. – М.,Астрель, 2003.	
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории методики физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре Москва «Вако» 2005	Д
2.7	С.Л.Садыкова Физическая культура 1-11 класс подвижные игры на уроках и во внеурочное время» Волгоград «Учитель»,2008	
2.8	А.Н.Левченко «Игры, которых не было» Сборник спортивно-подвижных игр Москва: педагогическое общество России, 2007	
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П

5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, миш для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягк баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.1	Скакалка детская	К
5.1	Мат гимнастический	П
5.1	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.1	Кегли	К
5.1	Обруч пластиковый детский	Д
5.1	Планка для прыжков в высоту	Д
5.1	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.1	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.1	Лента финишная	
5.1	Рулетка измерительная	К
5.2	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.2	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П

5.2	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.2	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.2	Сетка волейбольная	Д
5.2	Аптечка	Д

## 8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- получение основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**К концу 1 класса**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
  - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- называть основные физические качества человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- принимать и сохранять учебную задачу.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

**Познавательные.**

***Учащиеся научатся:***

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- выслушивать друг друга.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**К концу 2 класса**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
  - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
  - положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
  - уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;

- определять способы закаливания;
  - определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
  - выполнять строевые упражнения;
  - выполнять различные виды ходьбы и виды бега;
  - выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
  - прыгать через скакалку не менее 1 минуты;
  - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
  - выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках;
  - лазить по гимнастической стенке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть и подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских и Паралимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- понимать цель выполняемых действий, различать способ и результат действия;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- формулировать собственное мнение и позицию;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- использовать речь для регуляции своего действия;

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- контролировать действия партнёра;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### **К концу 3 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- этические чувства — стыд, вина, совесть как регуляторы морального поведения.

#### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
  - способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
  - понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
  - саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд и назад, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

-продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения (под руководством учителя) на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

#### **Познавательные**

##### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

-участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

-высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

-задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

-координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

-договариваться и приходить к общему решению; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**К концу 4 класса**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

-уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

-понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

-понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

-уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

-самостоятельность в выполнении личной гигиены;

-понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

-способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

-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 предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

-мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

-саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ *Учащиеся научатся:***

-руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

-рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;

-понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

-понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

-составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

-рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

-выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

-метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

-выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- планировать свои действия во время подвижных игр;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
  - руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
  - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- владеть рядом общих приёмов решения задач, находить нужную информацию, используя дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
  - устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
  - сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских и Паралимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## 9. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

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

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

При оценивании учебных достижений учеников за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют *уровень учебных достижений*: низкий, средний, высокий (см. таблицу 3), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах.

***Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:***

- *Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.*
- *Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.*
- *Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.*
- *Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.*
- *Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.*

### ***По выполнению учебного норматива***

**«5» баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

**«4» балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

**«3» балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

### ***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)***

**«5» баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**«4» балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**«3» балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

***По основам теоретических знаний в области физической культуры.*** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**«5» баллов** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

**«4» балла** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**«3» балла** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Сводная таблица уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

Таблица 6

Воз	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 30 м (с)						
7	7,7 ниже	8,4 – 7,8	8,5 и выше	8,0 и ниже	8,9 - 8,1	9,0 и выше
8	6,7 ниже	7,4 – 6,8	7,5 и выше	7,0 и ниже	7,9 - 7,1	8,0 и выше
9	6,1 ниже	6,9 - 6,2	7,0 и выше	6,7 и ниже	7,4- 6,8	7,3 и выше
10	5,9 ниже	6,7 – 6,0	6,8 и выше	6,2 и ниже	6,9 – 6,1	7,0 и выше
Челночный бег 3x10 м						
7	9,9 ниже	10,8-10,1	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,5	11,7 и выше
8	9,1 ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9	8,8 ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10	8,6 ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	10 и выше	5-9	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	7-11	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	9-15	8 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						

7	18 выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
<b>Отжимания (кол-во раз)</b>						
7	9 и выше	6-8	5 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
8	11 выше	8-10	7 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	12 выше	9-11	8 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	15 выше	11-14	10 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже

***Экспресс-анализ уровня физической подготовленности обучающихся.***

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов должен проводиться учителем физической культуры в начале и конце учебного года по следующим нормативам: бег на 30 м с высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки); подтягивание на высокой перекладине (мальчики); подтягивание на низкой перекладине (девочки); подъем туловища за 30с и отжимания (мальчики и девочки).

Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой четверти. В этом случае будет возможно внесение оперативных корректив в процесс физическую воспитание обучающихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Болонов Г.П., «Физкультура в начальной школе», - Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
2. Дереклеева Н.И., «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», -Москва: «ВАКО», 2007.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б., «Справочник учителя физической культуры» - Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д., Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. — СПб: «Речь», 2007.

### Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Социальная сеть работников образования - <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/24/adaptirovannaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-s>
3. Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с ОВЗ  
<https://infourok.ru/adaptirovannaya-rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-s-ovz-446429.html>
4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Рабочая программа <https://infourok.ru/adaptirovannie-programmi-dlya-detey-s-ovz-klass-shkola-rossii-513832.html>

Приложение № 1.

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО -ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Таблица 7.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,8	7,5	5,8	6,6	7,3	5,6	6,2	7,0
		д	6,6	7,2	8,0	6,4	6,8	7,6	6,2	6,6	7,4
2	Бег 1000 м	м	без учета времени								
		д									
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,5	11,3	11,8	10,3	10,8	11,4	9,9	10,4	10,8
		д	11,0	11,6	12,0	10,6	11,1	11,6	10,2	10,6	11,2
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Подтягивание на низ. перекладине (раз)	д	10	6	2	13	7	5	20	15	10
7	Подтягивание в висе (раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3

8	Метание мяча 150гр (м.)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
10	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.