Государственное казенное общеобразовательное учреждение

Краснодарского края специальная (коррекционная) школа №8 г. Лабинска

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического

совета от «25» августа 2023 г.

протокол № 1

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Скорик

* + 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По адаптивной физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, 1-4 классы

Количество часов: 102 ч.; в неделю - 3 ч.

Учитель Вовк Евгения Владимировна

Программа разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.2022 г., зарегистрированной в Минюсте РФ 30.12.2022 г., регистрационный № 71930

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24.11.2022 г., зарегистрированной в Минюсте РФ 30.12.2022 г., регистрационный № 71930.

Предлагаемая программа ориентирована на учебник:

Физическая культура, 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях – 5-е изд. – Москва, «Просвещение», 2018 г.

*Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 N-273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023г.).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ» ( с изменениями от 08.11.2022 г. № 955).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» ( с изменениями от 08.11.2022 г. № 955).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026  
"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» (с изм. 30.12.2022 г.).

-Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026.зарегистрированной в Минюсте РФ 30.12.2022 г., регистрационный № 71930.

-Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 14.07.2023 г. № 47-01-13-13168/23 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций на 2023-2024 учебный год».

-Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 16.08.2023 г. № 47-01-13-15530/23 «О единых подходах к формированию календарного учебного графика в общеобразовательных организациях».

**Цели образования с учетом специфики учебного предмета**

**Целью** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее изученных и пройденных. Для изучения и закрепления теоретического материала выделяется время в процессе урока.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «адаптивная физическая культура» включён в учебный план школы. На изучение предмета отводится:

1 класс- 3 часа в  неделю, 99часов в год;

2 класс- 3 часа в  неделю, 102 часа в год;

3 класс- 3 часа в  неделю, 102 часа в год;

4 класс- 3 часа в  неделю, 102 часа в год.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Физическая культура, как школьный предмет имеет особое значение. Ученики получают возможность не просто заниматься физическими упражнениями, овладевать техникой спортивных игр, но и получают возможность осознать ценности здорового и безопасного образа жизни. Ученики получают  установку на систематические занятия физической культурой и спортом, умение выбирать индивидуальные режимы двигательной активности на основе осознания собственных возможностей. Формируется

осознание связи здоровья человека и образа его жизни, необходимости в обеспечении личного здоровья, безопасности и овладения навыками организации личного пространства и времени для этого. Участие в играх, поможет развивать коммуникативные компетенции обучающихся, воспитывать взаимопомощи и выручку.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

*Личностными результатами* изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

-формирование установки на безопасный, здоровый, образ жизни.

*Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:*

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

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

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к орга­низации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-уче­ник, ученик-класс, учитель-класс);

-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

-обращаться за помощью и принимать помощь;

-слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

-договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

*Регулятивные учебные действия:*

-адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из спортзала и т. д.);

-при­нимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

-соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

*Познавательные учебные действия:*

-выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых пред­метов;

-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

-наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

*Предметные результаты:*

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**Знания о физической культуре:** Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (Техника Безопасности). Правила утренней гигиены и их значения для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Значения и основные правила закаливания.

**Легкая атлетика:** *Теоретические сведения*: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время выполнения ходьбы и бега. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*Практический материал:* Ходьба . Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба парами по кругу взявшись за руки. Обычная ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному. Ходьба по прямой линии. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба на внутреннем своде стопы. Ходьба на внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Медленный бег в колонне за учителем в заданном направлении. Медленный бег в колонне по кругу. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Чередование бега с ходьбой до 30м (15м-бег, 15м- ходьба). Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (обегание стойки). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением назад. Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета. Перепрыгивание из обруча в обруч. Перепрыгивание через набивные мячи. Прыжки в длину с места.Прыжки на одной ноге на месте.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки с продвижением в стороны. Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражненияна правильный захват мяча. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу. Произвольное метание малых и больших мячей. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание малого мяча в стену правой и левой рукой. Метание малого мяча с места правой рукой. Метание малого мяча с места левой рукой.

**Гимнастика:** *Теоретические сведения:* Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие шеренга, колонна, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

*Практический материал:*Построения и перестроения. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для расслабления мышц шеи.Укрепление мышц спины и живота.Развитие мышц рук и плечевого пояса. Развитие мышц ног. Упражнения с предметами. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс ОРУ с флажками. Комплекс ОРУ малыми обручами. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Комплекс ОРУ с большим мячом. Комплекс ОРУ со скакалками*.*Элементы акробатических упражнений и висы. Группировка лежа на спине. Группировка в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Упор в положении присев. Упор из положения лежа на мате. Лазание. Передвижение на четвереньках. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Произвольное лазание по гимнастической стенке. Произвольное лазание по гимнастической стенке не пропуская реек. Подлезание под препятствие. Перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. Чередование подлезаний и перелезаний. Равновесие. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4с). Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте. Кружение в движении. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

**Игры:** Теоретический материал: Элементарные сведения о правилах игр. Элементарные сведения о поведении во время игры. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор мест, с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля и передача мяча, броски мяча, удары по мячу). Правила игр.

*Практический материал:* Игра: «Кошка и мышки». Игра: «Слушай сигнал». Игра с бросанием и ловлей: «Догони мяч». Коррекционная игра «Летает - не летает». Игра «Вот так позы» Игра: «Быстро по местам». Игра «Запомни порядок». Игра «Удочка». Игра: «Метко в цель». Игра «Космонавты». Игра с бегом: «Гуси- Лебеди». Игра: «Кого назвали- тот и ловит». Коррекционная игра: «Прыгающие воробушки».

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол.час.** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (Техника Безопасности). | 1 | Построение на линии построения. Слушать инструктаж по технике безопасности. |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **21** |  |
|  | Ходьба . Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами взявшись за руки, по кругу. Обычная ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному. Ходьба по прямой линии. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба на внутреннем своде стопы. Ходьба на внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. | 10 | Выполнение ходьбы в различных направлениях, парами, по кругу. В колонне за учителем и самостоятельно. Различие внешнего и внутреннего свода стоп. |
|  | Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Медленный бег в колонне за учителем в заданном направлении. Медленный бег в колонне по кругу. | 4 | Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Учиться дышать во время бега. |
|  | Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад. Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета. | 7 | Выполнение прыжков на двух ногах, на месте и с продвижением. Подпрыгивание вверх. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Правила утренней гигиены и их значения для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 | Беседа об утренней гигиене тела и лица. Рассказ о пользе физических упражнений. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **20** |  |
|  | Построения и перестроения. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. | 6 | Выполнение построения в обозначенном месте. Разучивание построения в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов по ориентирам. |
|  | Упражнения без предметов, с предметами (корригирующие и общеразвивающие упражнения). Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ с флажками. Упражнения для расслабления мышц шеи. Комплекс ОРУ малыми обручами. Укрепление мышц спины и живота. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Развитие мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с большим мячом. Развитие мышц ног, рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ со скакалками*.* | 7 | Выполнение упражнения с большими обручами, упражнения с малыми мячами. Упражнение в принятии различных исходных положений. Разучивание расслаблять мышцы после нагрузки, правильно дышать во время упражнения. |
|  | Построения и перестроения. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». | 2 | Разучивание выполнять различные команды и применять их на практике. |
|  | Элементы акробатических упражнений и висы. Группировка лежа на спине. Группировка в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Упор в положении присев. Упор из положения лежа на мате. | 5 | Разучивание принимать различные исходные положения. Выполнение группировки. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. | 1 | Выполнение упражнений на парную работу. Беседа о подготовке спортивной формы к уроку. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **22** |  |
|  | Лазание. Передвижение на четвереньках, по коридору шириной 20-25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие. Перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. Чередование подлезаний и перелезаний. | 8 | Выполнение передвижений на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Обучение перелезанию через препятствия. |
|  | Равновесие. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4с). Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя, с различным положением рук. Кружение на месте, в движении. | 7 | Разучивание как укреплять мышцы стоп. Выполнение прыжков. Беседа о правилах Техники Безопасности и страховке при опорных прыжках. |
|  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. | 7 | Выполнение построения в различных местах спортзала по ориентирам. Учиться чувствовать свое тело. Развитие опорно-двигательного аппарата с помощью общеразвивающих упражнений. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Физическое развитие. Значения и основные правила закаливания. | 1 | Беседа о физическом развитии. Укрепление мышцы рук, ног и туловища. |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **20** |  |
|  | Бег. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Чередование бега с ходьбой до 30м (15м-бег, 15м- ходьба). Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (обегание стойки). | 5 | Выполнение бега на носках, беговых упражнений. разучивание преодолевать препятствия. |
|  | Прыжки.Перепрыгивание из обруча в обруч. Перепрыгивание через набивные мячи. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки с продвижением в стороны. | 6 | Выполнение прыжков из обруча в обруч. Прыгание на двух ногах. Перепрыжки с обруча в обруч. |
|  | Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражненияна правильный захват мяча. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу. Произвольное метание малых и больших мячей. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание малого мяча в стену правой и левой рукой. Метание малого мяча с места правой рукой, левой рукой. | 9 | Обучение правильному захвату для метания мяча. Передача различных предметов из руки в руку, друг другу. Метание кольца на шесты-кольцебросы. |
| **-** | ***Подвижные игры*** | **11** |  |
|  | Игра: «Кошка и мышки». Игра: «Слушай сигнал». Игра с бросанием и ловлей: «Догони мяч». Коррекционная игра «Летает - не летает». Игра «Вот так позы» Игра: «Быстро по местам». Игра «Запомни порядок». Игра «Удочка». Игра: «Метко в цель». Игра «Космонавты». Игра с бегом: «Гуси- Лебеди». Игра: «Кого назвали - тот и ловит». Коррекционная игра: «Прыгающие воробушки». |  | Обучение играть в различные игры. Рассказ о соблюдении правил. Нахождение оптимального пути решения самостоятельно, в команде, взаимосвязи с учителем. |
|  | **Итого:** | **99** |  |

**Содержание учебного предмета**

**2 класс**

**Знания о физической культуре:** *Теоретические сведения:* Правила утренней гигиены и их значения для человека. Правила поведения на уроках физической культурой (ТБ). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значения и основные правила закаливания.

**Легкая атлетика:** *Теоретические сведения:* Элементарные понятия о ходьбе и беге. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Элементарные понятия о прыжках и метании.

*Практический материал:* Ходьба. Ходьба в умеренном темпе в колонне за учителем. Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Ходьба с различным положением рук: перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие предметы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном темпе по разметке. Ходьба в среднем и быстром темпе.

### Бег. Бег на месте. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег на носках (медленно). Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег до 2 минут. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх с небольшого разбега с касанием подвешенного предмета. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с шага. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в длину с небольшого разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с шага. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной рукой. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача гимнастической палки по кругу. Прием и передача мяча в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловли волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание малого мяча с места в стену правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1кг) сидя, двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность. Метание мяча с места в цель.

### Гимнастика:Теоретические сведения:Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Понятия: шеренга, колонна, круг. Элементарные понятия о скорости, ритме.

*Практический материал:*Построения и перестроения.Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Выполнение команд : «На месте шагом марш!». Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие). *Элементы акробатических упражнений.* Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках согнув ноги. Стойка на лопатках. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц шеи.Укрепление мышц спины и живота. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Развитие мышц рук и плечевого пояса. Развитие мышц кистей рук и пальцев. Формирование правильной осанки. Развитие мышц ног, рук и плечевого пояса.

Упражнения с предметами. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс ОРУ с флажками. Комплекс ОРУ малыми обручами. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Комплекс ОРУ с большим мячом. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения на равновесие. Комплекс ОРУ со скакалками. Лазание и перелезание*.* Лазанье по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20о). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом. Передвижение на четвереньках по полу. Передвижение на четвереньках по кругу. Передвижение на четвереньках на скорость. Передвижение на четвереньках с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. *Равновесия.* Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Висы. Вис на гимнастической стенке. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке, меняя рейки. *Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентиров. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

**Игры:** *Теоретический материал:* Элементарные сведения о правилах игр. Элементарные сведения о поведении во время игры. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, с командой, с соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (броски, ловля и передача мяча, удары по мячу).

*Практический материал:* Игра «Волшебный мешок». Игра с элементами ОРУ «Салки маршем». Игра с бегом «Кто быстрее?». Игра с элементами ОРУ «Часовые и разведчики». Игра «Пустое место». Игра «Охотники и утки». Игра «Повторяй да мной»*.* Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «У медведя во бору». Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось». Игра «Карусели». Простые комплексы ОРУ и КУ. Игра «веревочный круг».

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол.час.** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Правила утренней гигиены и их значения для человека. Правила поведения на уроках физической культурой (ТБ). | **1** | Рассказ о правилах утренней гигиены. Разучивание правила поведения на уроках физической культуры. |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **21** |  |
|  | Ходьба. Ходьба в умеренном темпе в колонне за учителем, в колонне по одному в обход зала. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя, с перешагиванием через большие предметы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе по разметке. | 10 | Выполнение поворотов направо, налево, смену ног в движении. Ходьба с сохранением осанки. Ходьба по прямым линиям, на возвышенности. Развитие силы мышц в ногах. |
|  | Бег. Бег на месте, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег на носках (медленно). Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег до 2 минут. | 7 | Выполнение бега на месте и с продвижением вперед. Разучивание бега с преодолением препятствий. Выполнение ускорения в беге. |
|  | Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). | 4 | Выполнение прыжков на двух ногах, прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 | Рассказ о влиянии физических упражнений на здоровье человека. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **19** |  |
|  | Построения и перестроения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку. | 7 | Разучивание построений в шеренгу, колонну. Выполнение равнения по линии. Разучивание команд. Счет до 10. Выполнение расчета по порядку. |
|  | Корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов. *Элементы акробатических упражнений.* Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках согнув ноги. | 3 | Разучивание кувырка вперед, стойку на лопатках. |
|  | Корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Комплекс ОРУс гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, мячами, большим мячом, набивным мячом, скакалкой. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для расслабления мышц шеи. Укрепление мышц спины и живота. Развитие мышц ног, рук и плечевого пояса, кистей рук и пальцев. Формирование правильной осанки. | 9 | Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, малыми и большими мячами. Учение контролировать свое дыхание. Удержание правильной осанки при выполнении упражнений. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физические качества. | 1 | Выполнение эстафет с развитием мелкой моторики. Выполнение последовательных действий. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **25** |  |
|  | Лазание и перелезание. Лазанье по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20о). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом и разноименным способом. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу, на скорость, с выполнением заданий ( с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. | 9 | Выполнение лазания по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Разучивание геометрические фигуры. Выполнение передвижений на четвереньках в различных направлениях. |
|  | Равновесия*.* Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным положением рук, боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. | 5 | Выполнение ходьбы с предметами в руках, приставными шагами. Ходить по прямой линии. |
|  | Висы. Вис на гимнастической стенке. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке, меняя рейки. | 3 | Выполнение висов на гимнастической стенке. Разучивание упора на разном уровне опоры. |
|  | Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентиров. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. | 8 | Выполнение построения в шеренгу с изменением привычного места построения. Обучение чувствовать свое тело с закрытыми глазами. Выполнение лазания до определенных ориентиров. Бросание и ловля мяча. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Предупреждение травм во время занятий. Значения и основные правила закаливания. | 1 | Беседа о предотвращении травм. Рассказ об основных правилах закаливания. |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **21** |  |
|  | Прыжки.Подпрыгивание вверх с небольшого разбега с касанием подвешенного предмета. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.Прыжки в длину с шага. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в длину с небольшого разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с шага. Прыжки в высоту с прямого разбега. | 9 | Выполнение подпрыгивания вверх. Выполнение прыжков в длину, высоту с места и с шага. Развитие координационных движений. |
|  | Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача гимнастической палки по кругу, мяча в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловли волейбольных мячей. Метание колец на шесты.Метание малого мяча с места в стену правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1кг) сидя, двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность. Метание мяча с места в цель. | 12 | Выполнение передачи предметов из руки в руку. Выброс и ловля мяча. Выполнение метания меча левой и правой рукой. Набрасывание колечек на кольцеброс. |
| **-** | ***Подвижные игры*** | **12** |  |
|  | Игра «Волшебный мешок». Игра с элементами ОРУ «Салки маршем». Игра с бегом «Кто быстрее?». Игра с элементами ОРУ «Часовые и разведчики». Игра «Пустое место», «Охотники и утки», «Повторяй да мной»*.* Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «У медведя во бору», «Кто дальше бросит?», «Что изменилось», «Карусели». Простые комплексы ОРУ и КУ. Игра «веревочный круг». | 12 | Обучение играть в различные игры. Соблюдение правил игры. Нахождение оптимальных путей решения самостоятельно, в команде, взаимосвязи с учителем. |
|  | **Итого:** | **102** |  |

**Содержание учебного предмета**

**3 класс**

**Знания о физической культуре:** *Теоретические сведения:* Правила утренней гигиены и их значения для человека. Правила поведения на уроках физкультуры (ТБ). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Предупреждение травм во время занятий. Значения и основные правила закаливания. Понятие: физическая культура, физическое воспитание.

**Легкая атлетика:** *Теоретические сведения:* Понятия о ходьбе, беге, метении, прыжках. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*Практический материал:* Ходьба. Ходьба по прямой линии. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в различном темпе. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Ходьба с различным положением рук: перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями: со сменой положения рук. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми глазами. Ходьба шеренгой с закрытыми глазами. Бег. Медленный бег. Быстрый бег на скорость. Понятие высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Поворотный бег. Челночный бег(3х5м). Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15м. Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину способом согнув ноги. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Прыжок в длину с шага. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с шага. Прыжки в высоту с небольшого разбега. Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание». Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».

### Метание. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Броски набивного мяча (1кг) различными способами двумя руками.

### Гимнастика: Теоретические сведения: Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие колонна, шеренга, круг.Сведения о темпе, ритме, степени мышечных усилий.Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Практический материал:* Построения и перестроения.Основная стойка.Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте, направо. Повороты на месте, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд «Шире шаг!», «Уже шаг!».

### Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые в движении.

Упражнения для расслабления мышц шеи. Укрепление мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса. Развитие мышц кистей рук и пальцев. Формирование правильной осанки. Развитие мышц ног, рук и плечевого пояса. Сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движениями рук.

### Упражнения с предметами.Комплекс ОРУс гимнастическими палками.

### Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ с флажками. Комплекс ОРУ малыми обручами. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Комплекс ОРУ с большим мячом. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения на равновесие. Комплекс ОРУ со скакалками. Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 о -30 о) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне, скамейке, козле. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо без контроля зрения. Повороты налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога на скамейке, другая на полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол, с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 10 до 15с. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону. Стойка на одной ноге, другая вперед, назад. Стойка на одной ноге с различным положением рук. Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

**Подвижные игры:** *Теоретический материал:* Элементарные сведения о правилах игр. Сведения о правилах поведения во время игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля и передача мяча, броски мяча, удары по мячу). Правила игр. Элементарные технико-тактические взаимодействия (взаимодействие с партнером, выбор места, с соперником).

*Практический материал:* Игра «Шишки, желуди, орехи». Игра «Запрещенное движение». Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам». Игра «Мяч среднему». Игра с ОРУ «Самые сильные». Игра «Мяч - соседу». Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижная игра «Два сигнала». Игры с бросанием и ловлей «Зоркий глаз». Игры «Пятнашки маршем». Игра «Попади в цель». Игра «К своим флажкам».

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол.час.** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Правила утренней гигиены и их значения для человека. Правила поведения на уроках физкультуры (ТБ). | 1 | Просмотр мультика «Мойдодыр». Разучивание правил поведения на уроках физкультуры. |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **21** |  |
|  | Ходьба. Ходьба по прямой линии. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки, в различном темпе. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями: со сменой положения рук, вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми глазами и закрытыми глазами. | 11 | Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стоп. Разучивание различных положений рук. изучение навыков ходить ровным строем. |
|  | Бег. Медленный бег. Быстрый бег на скорость. Понятие высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Поворотный бег. Челночный бег (3х5м). Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). | 8 | Выполнение медленного и быстрого бега. Чередование бега с ходьбой. Разучивание челночного бега. |
|  | Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15м. Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. | 2 | Выполнение прыжков с ноги на ногу, перепрыгивание через шнур, набивной мяч. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 | Рассказ о значении физических упражнений. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **20** |  |
|  | Построения и перестроения.Основная стойка.Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя.Повороты на месте, направо. Повороты на месте, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд «Шире шаг!», «Уже шаг!». | 7 | Разучивание основной стойки. Выполнение построения в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Выполнение поворотов на месте, направо, налево. |
|  | Корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, мячами, набивными мячами, скакалками. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.Упражнения для расслабления мышц шеи. Укрепление мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с большим мячом. Развитие мышц кистей рук и пальцев. Формирование правильной осанки. Упражнения на равновесие. Развитие мышц ног, рук и плечевого пояса. Сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движениями рук. | 10 | Разучивание упражнений с различными предметами. Выполнение дыхательных упражнений, упражнений на формирование правильной осанки. |
|  | Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые в движении. | 3 | Разучивание принимать различные исходные положения. Выполнение группировки. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. | 1 | Беседа о необходимости сохранять правильную осанку. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **1** |  |
|  | Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 о -30о) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. | 4 | Лазание по различным поверхностям, пролезание сквозь гимнастические обручи. Развитие гибкости. |
|  | Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне, скамейке, козле. | 2 | Умение выполнять висы и упоры. |
|  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога на скамейке, другая на полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол, с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 10 до 15с. | 9 | Развитие ориентировки при перестроении. Обучение удерживать баланс при ходьбе по гимнастической скамейке. |
|  | Равновесие.Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Стойка на одной ноге с различным положением рук. | 7 | Развитие умения держать равновесие, чувствовать свое тело. |
|  | Опорные прыжки.Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. | 3 | Разучивание опорных прыжков боком и в глубину из положения приседа. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Предупреждение травм во время занятий. Значения и основные правила закаливания. Понятие: физическая культура, физическое воспитание. | 1 | Беседа о технике безопасности во время занятий, о необходимости ЗОЖ. |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **20** |  |
|  | Прыжки. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину способом согнув ноги. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Прыжок в длину с шага. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с шага. Прыжки в высоту с небольшого разбега. Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание». Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок». | 12 | Выполнение подпрыгивания вверх. Выполнение прыжков в длину, высоту с места и с шага. Развитие координации движений. |
|  | Метание. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Броски набивного мяча (1кг) различными способами двумя руками. | 8 | Броски и ловля мячей. Выполнение метания мяча левой и правой рукой в цель и на дальность. |
| **-** | ***Подвижные игры*** | **11** |  |
|  | Игра «Шишки, желуди, орехи». Игра «Запрещенное движение». Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам». Игра «Мяч среднему». Игра с ОРУ «Самые сильные». Игра «Мяч - соседу». Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижная игра «Два сигнала». Игры с бросанием и ловлей «Зоркий глаз». Игры «Пятнашки маршем». Игра «Попади в цель». Игра «К своим флажкам». | 11 | Развитие координации, выносливости, чувство команды. |

**Содержание учебного предмета**

**4 класс**

**Знания о физической культуре:** Правила утренней гигиены и их значения для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (ТБ). Осанка. Физическая нагрузка и отдых. Понятия о предварительной и исполнительной команде. Предупреждение травм во время занятий. Значения и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое развитие.

**Легкая атлетика:** *Теоретические сведения:* Сведения о ходьбе, беге, прыжках и метании. Понятие о начале ходьбы и бега. Развитие двигательных способностей и физиологических качеств средствами легкой атлетики*.*

*Практический материал:* Ходьба. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением скорости. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки).Быстрый бег на скорость. Понятие низкий старт. Выполнение низкого старта. Семенящий бег. Челночный бег (3х10м). Понятие эстафета. Встречная эстафета. Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета мяча. Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты, с мягким приземлением. Прыжок в длину с шага. Прыжок в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) Прыжок в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) на результат. Прыжки в высоту с шага. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в высоту способом перешагивание, на результат. Метание. Метание мячей в цель с места левой рукой. Метание мячей в цель с места правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с места. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места на результат. Метание теннисного мяча на дальность с места на результат, ширина коридора 10-15мБроски набивного мяча (вес до 1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### Гимнастика: Теоретические сведения: Правила поведения на уроках гимнастики. Сведения о правильной осанке, равновесии.

### Практический материал: Построения и перестроения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие). *Элементы акробатических упражнений.* Кувырок назад. Комбинация из кувырков. «Мостик» с помощью учителя. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.Упражнения для расслабления мышц шеи. Укрепление мышц спины и живота.Развитие мышц рук и плечевого пояса.Развитие мышц кистей рук и пальцев.Формирование правильной осанки.Развитие мышц ног, рук и плечевого пояса.

### Упражнения с предметами. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс ОРУ с флажками. Комплекс ОРУ малыми обручами. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Комплекс ОРУ с большим мячом. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения на равновесие. Комплекс ОРУ со скакалками. Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку установленную наклонно. Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку, и слезание по ней произвольным способом. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Вис на канате. Вис на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Равновесие. Ходьба по наклонной доске (20 о)Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. Опорный прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени. Опорный прыжок через гимнастического козла: соскок с поворотом направо с опорой на руку. Опорный прыжок через гимнастического козла: соскок с поворотом налево с опорой на руку. Опорный прыжок через гимнастического козла: соскок в упор на колени. Опорный прыжок через гимнастического козла: соскок в упор присев. Опорный прыжок через гимнастического козла: соскок прогнувшись. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам. Бег по начертанным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м) с определением затраченного времени.

**Подвижные игры:** *Теоретический материал:* Сведения о правилах игр. Правила поведения во время игр. Сведения по овладению игровыми умениями (ловля, передача мяча). Игровые технико-тактические взаимодействия (с партнером, выбор места). *Практический материал:* Игра с мячом «Подвижная цель». Игра с элементами ОРУ «Фигуры». Игра с бегом и прыжками «Бездомный заяц». Игра с мячом «Обгони мяч». Игра с бегом и прыжками «Волк во рву». Игра с ОРУ «Светофор». Подвижная игра «Найди предмет».

### Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками снизу. Подача одной рукой снизу. Учебная игра.

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол.час.** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Правила утренней гигиены и их значения для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (ТБ). Осанка. | 1 | Рассказ о правилах утренней гигиены. Повторение правил поведения на уроках физической культуры. |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **17** |  |
|  | Ходьба. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением скорости. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. | 8 | Ходьба с сохранением осанки. Ходьба по прямым линиям, на возвышенности. Развитие коммуникативных качеств. Развитие ориентировки в пространстве. |
|  | Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Понятие низкий старт. Выполнение низкого старта. Семенящий бег. Челночный бег (3х10м). Понятие эстафета. Встречная эстафета. | 9 | Выполнение бега на месте и с продвижением вперед. Разучивание бега с преодолением препятствий. Выполнение ускорения в беге. |
| **-** | ***Игры*** | **5** |  |
|  | Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх*.* | 5 | Ознакомление с правилами игры пионербол. Разучивание стойки и перемещений игрока, передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Физическая нагрузка и отдых. Понятия о предварительной и исполнительной команде. | 1 | Разучивание основных правил физической нагрузки и необходимость отдыха. |
| **-** | ***Игры*** | **4** |  |
|  | Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, снизу. Подача одной рукой снизу. Учебная игра. | 4 | Выполнение передачи мяча, разучивание выполнения подачи. Учебная игра. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **17** |  |
|  | Построения и перестроения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. | 6 | Исполнительская дисциплина. Выполнение построений и перестроений. |
|  | Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие). Элементы акробатических упражнений*.* Кувырок назад. Комбинация из кувырков. «Мостик» с помощью учителя. | 3 | Выполнение элементов акробатических упражнений. |
|  | Корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Комплекс ОРУ гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми и большими, набивными мячами, скакалками. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для расслабления мышц шеи. Укрепление мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса. Развитие мышц кистей рук и пальцев. Формирование правильной осанки. Упражнения на равновесие. Развитие мышц ног, рук и плечевого пояса. | 8 | Разучивание ОРУ с различными предметами. Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Предупреждение травм во время занятий. Значения и основные правила закаливания. | 1 | Ознакомление с правилами техники безопасности. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **27** |  |
|  | Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку***,*** установленную наклонно.Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку, и слезание по ней произвольным способом. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. | 5 | Выполнение лазанья по различным плоскостям и предметам. Развитие гибкости при перелезании через бревно, коня, козла. |
|  | Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Вис на канате. Вис на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. | 4 | Умение выполнять различные висы, чувствовать свое тело. |
|  | Равновесие. Ходьба по наклонной доске (20о). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. | 4 | Выполнение упражнений на равновесие и баланс. |
|  | Опорный прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени. Опорный прыжок через гимнастического козла: соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку. Опорный прыжок через гимнастического козла: соскок в упор на колени, в упор присев, прогнувшись. | 6 | Разучивание наскока и соскока через гимнастического козла при выполнении опорного прыжка. |
|  | Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам. Бег по начертанным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м) с определением затраченного времени. | 8 | Развитие координации, ориентировки в пространстве, точности движений при ходьбе и прыжках. Самостоятельно и по заданию учителя. |
| **-** | ***Знания о физической культуре*** | **1** |  |
|  | Понятия: физическая культура, физическое развитие. | 1 | Беседа о необходимости хорошего физического развития. |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **21** |  |
|  | Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием, с захватом висящего предмета мяча. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты, с мягким приземлением. Прыжок в длину с шага, с разбега (зона отталкивания 60-70 см). Прыжок в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) на результат. Прыжки в высоту с шага, способом перешагивание, на результат. | 12 | Разучивание различных видов прыжков и выполнение их на результат. |
|  | Метание. Метание мячей в цель с места левой рукой, правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с места, на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места на результат, ширина коридора 10-15м. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) двумя руками из-за головы, различными способами двумя руками. | 9 | Ознакомление с метанием теннисных мячей на дальность и в цель. Выполнение бросков набивного мяча. |
| **-** | ***Подвижные игры*** | **7** |  |
|  | Игра с мячом «Подвижная цель». Игра с элементами ОРУ «Фигуры». Игра с бегом и прыжками «Бездомный заяц». Игра с мячом «Обгони мяч». Игра с бегом и прыжками «Волк во рву». Игра с ОРУ «Светофор». Подвижная игра «Найди предмет». |  | Соблюдение правил в разных играх. Нахождение оптимальных путей решения самостоятельно, в команде, во взаимосвязи с учителем. |

**Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.**

*Печатная литература:*

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.2022 г., зарегистрированной в Минюсте РФ 30.12.2022 г., регистрационный № 71930
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, допущенной Министерством образования и науки РФ, 4-е издание. Издательство: Москва «ВЛАДОС» 2020 год под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой.
3. «Физическая культура» учебник для общеобразовательных организаций, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2018г.
4. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложным (комплексными) нарушениями развития. Ростомашвили Л.Н., издательство «Спорт» 2020г.
5. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии.  Н. Л. Литош. — Москва: Издательство «Юрайт», 2023г.
6. Основы адаптивной физической культуры.  Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство «Юрайт», 2023г.

*Учебно-практическое оборудование:*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Бревно гимнастическое напольное. | 1. Маты гимнастические. |
| 1. Канат. | 1. Набивные мячи. |
| 1. Гимнастический козел. | 1. Мячи для метания. |
| 1. Гимнастический конь. | 1. Обручи. |
| 1. Мост подкидной. | 1. Мячи резиновые. |
| 1. Перекладина гимнастическая. | 1. Кегли |
| 1. Скамейка гимнастическая. | 1. Скакалки |
| 1. Стол для настольного тенниса, ракетки. | 1. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. |
| 1. Щит баскетбольный и | 1. Баскетбольное кольцо. |
| 1. Гимнастические палки. | 1. Щит с экцентрическими кругами. |
| 1. Волейбольный комплект. | 1. Массажная дорожка. |
| 1. Стойка для прыжков в высоту. | 1. Конусы. |

*Оборудование, ТСО:*

1. Ноутбук
2. Колонка

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» в 1 классе**

*Знать:*

* правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
* названия снарядов и гимнастических элементов;
* понятие о правильной осанки, ходьбе, беге, метении, прыжках;
* значение утренней зарядки.
* правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
* простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
* дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

*Уметь:*

* строиться в одну шеренгу, равнение по разметке;
* выполнять команды: «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали»;
* выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми и большими мячами;
* группироваться лежа на спине, в упоре стоя на коленях;
* выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны;
* передвигаться на четвереньках на гимнастической скамье;
* произвольно лазать по гимнастической стене;
* подлезать под препятствие и перелезать через горку матов;
* ходить по коридору шириной 20 см, стоять на носках с сохранением правильной осанки;
* ходить по заданному направлению в медленном темпе, в парах, взявшись за руки.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» во 2 классе**

*Знать:*

* правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
* названия снарядов и гимнастических элементов;
* понятие о правильной осанки, ходьбе, беге, метении, прыжках;
* значение утренней зарядки;
* правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
* простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
* дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки;

*Уметь:*

* перестаиваться в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя;
* выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш!», «Шагом марш», «Класс, стой!»;
* перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем и в колонну по одному в колонну по двое через середину, взявших за руки;
* выполнять расчёт по порядку;
* комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми и большими мячами, со скакалками;
* лазать по гимнастической скамье, передвигаться на четвереньках по полу на скорость и с выполнением заданий, перелезать со скамейки на скамейку произвольным способом;
* ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке;
* ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
* бегать с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением препятствий;
* метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели на дальность и с места;
* строиться в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» в 3 классе**

*Знать:*

* правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
* названия снарядов и гимнастических элементов;
* понятие о правильной осанки, ходьбе, беге, метении, прыжках;
* значение утренней зарядки;
* правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
* простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
* дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки;

*Уметь:*

* строиться в колонну, шеренгу по инструкции учителя;
* выполнять повороты на месте (направо, налево) под счёт, размыкаться и смыкаться приставными шагами;
* комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми и большими мячами, комплексы упражнений со скакалками и обручами; перестаиваться в колонну по одному, в колонну по два через середину зала в движении с поворотами;
* лазать по гимнастической скамье вверх и вниз разноименным и одноименным способом;
* пролезать сквозь гимнастические обручи;
* ходить по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы, по рейке гимнастической скамье, с доставлением предметов с пола в положении приседа;
* выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с упором на руки;
* ходить в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» в 4 классе**

*Знать:*

* правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
* названия снарядов и гимнастических элементов;
* понятие о правильной осанки, ходьбе, беге, метении, прыжках;
* значение утренней зарядки;
* правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
* простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
* дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки;

*Уметь:*

* сдавать рапорт;
* перестраиваться из колонны по одному в колонну по три, из одной шеренги в две и наоборот;
* выполнять повороты на месте направо, налево, кругом;
* комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми и большими мячами, комплексы упражнений со скакалками и обручами;
* перестаиваться в колонну по два через середину зала в движении с поворотами;
* ходить по гимнастической наклонной доске, ходить в различном темпе, с выполнением упражнений для рук;
* выполнять равновесие «ласточка»;
* выполнять челночный бег 3х10.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

*1 -й уровень (минимальный)*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*2 -й уровень (достаточный)*

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

**в 3-4 классах**

*Оценка «5» -* упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

*Оценка «4»* - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

*Оценка «3»* - упражнение выполнено правильно, но не точно, с большим напряжением, допущены ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

*Оценка «2» -* упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом *строго индивидуально* в зависимости от развития и физиологических особенностей.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол №1 заседания МО  Учителей начальных классов  ГКОУ школы № 8 г. Лабинска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стригунова М.В.  «24» августа 2023г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  ГКОУ школы № 8 г. Лабинска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Скорикова А.В.  «24» августа 2023г. |