**Пояснительная записка**

**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 корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку 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. 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.

**Описание места учебного курса в учебном плане.**

Место учебного курса «Физическая культура» - предметная область «Физическая Культура». Срок реализации настоящей программы рассчитан на первый этап обучения (начальная школа) на 4 учебных года.

**Общие цели и задачи.**

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Курс обучения нацелен на решение следующих образовательных, воспитательных и коррекционных 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

 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

 -  развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

 -  укрепление здоровья.

 Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения;       коррекционная направленность обучения.

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена. В разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладныеупражнения, и игротерапию, в силу низких потенциальных возможностей учащихся. Используются доступные им виды заданий.

Данная адаптированная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ (вариант C) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Согласно учебному плану МАОУ «Вадская СОШ» для обучающихся с замедленным психическим развитием на изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 1 | 3 часа | 99 часов |
| 2 | 3 часа | 102 часа |
| 3 | 3 часа | 102часа |
| 4 | 3 часа | 102часа |

**Планируемые результаты освоенияучебного предмета по итогам обученияв 1-4 классах.**

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.

**Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета по итогам обучения**

Обучающиеся должны уметь:

**1 класс**

**Личностные**

***У обучающихся будут сформированы:***

• положительное отношение к урокам физической культуры;

* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих 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 получат 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 получат 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 получат 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 получат 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 впаре.

**2 класс**

**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 получат 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 получат возможность научиться:***

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских 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 получат 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 получат возможность научиться:***

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

**Коммуникативные**

**У*чащиеся 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 получат 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.

**3 класс**

**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 получат 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 получат 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 получат 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 получат 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 получат 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.

**4 класс**

**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 получат 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-Х1Х 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 получат 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 получат 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 получат 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 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 получат 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

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**Знания о 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.** Организующие команды и приёмы. 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.

**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**

**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 х 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.

**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 выручкой», «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**

**Знания о физической культуре.** 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 х 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.

**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», «Воробьи 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**

**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 и 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 х 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).

**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 поочерёдно.

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

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

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением 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 («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

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

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

Приложение 2.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование имущества | Кол- во |
| 1 | Сетка волейбольная | 2 |
| 2 | Баскетбольные щиты | 2 |
| 3 | Баскетбольные кольца | 2 |
| 4 | Перекладина навесная | 1 |
| 5 | «Шведская стенка» | 6 |
| 6 | Мячи для метания | 30 |
| 7 | Мячи волейбольные | 5 |
| 8 | Мячи футбольные | 10 |
| 9 | Мячи баскетбольные | 20 |
| 10 | Козел гимнастический | 1 |
| 11 | Мостик гимнастический | 2 |
| 12 | Маты гимнастические | 12 |
| 13 | Скамейки гимнастические | 5 |
| 14 | Лыжи | 50 пар |
| 15 | Палки лыжные | 50 пар |
| 16 | Ботинки лыжные | 60 пар |
| 17 | Насос с иглой | 2 |
| 18 | Секундомер | 2 |
| 19 | Мяч фитбольный | 2 |
| 20 | Обручи | 35 |
| 21 | Скакалки | 30 |