

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад № 2»
города-курорта Кисловодска

«Рассмотрено»
на ШМО учителей
начальных классов
Протокол № 1 от 28 08 2019 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Н. Н. Птушкина № 1
28 08 2019 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «НШДС № 2»
Потапова Л. А.
Приказ № 83-00 от 30 08 2019 г.

**Адаптированная
рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
1 класс**

(3 часа в неделю, 33 недели, всего 99 часов)

Автор-составитель:
Сидоренко С. И.
Семёнова Н. Г.

2019-2020 учебный год

1. Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и минимума содержания образования:

- Федерального Закона. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).
- Учебного плана на текущий учебный год;

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе «Рабочей программы физического воспитания...», В. И. Лях и А. А. Зданевич. «Просвещение», Москва - 2012г.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

2. Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

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

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

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

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем ме-

ханический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

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

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

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения

задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

3. Место предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях). При определении продолжительности уроков в 1 классе используется ступенчатый режим обучения: в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь, май – по 4 урока по 40 минут каждый). В первом полугодии 4 урока проводятся в нетрадиционной форме (экскурсия, игра, беседа, соревнование, библиотечный час и т.д.)

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения РП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения РП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты по итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;

- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

5. Содержание учебного предмета

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (малые мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

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

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; «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 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).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

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 (гимнастическая палка, малый мяч).

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 пра-

вильной 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, перекачивание партнеру); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

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); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

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

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через пле-

чо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

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

Учебно - тематический план

Раздел	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Подвижные игры	39 ч.
Гимнастика с элементами акробатики	17 ч.
Легкоатлетические упражнения	22 ч.
Кроссовая подготовка	21 ч.
Всего	99 ч

6. Календарно-тематическое планирование

Физическая культура, В. И. Лях и А. А. Зданевич.

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Планируемые результаты			Форма	Дата	
			Предметные	Метапредметные	Личностные		план	факт
1	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ.	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Беседа		
2	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся», «Вольно».	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаться за помощью.		Текущий		
3 4	2	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся».			Текущий		
5	1	Выявление уровня физической подготовленности. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на ме-	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений			Стартовый контроль: бег 20 м.		

		сте	рук и ног в прыжках вверх на месте.					
6	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные:	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий		
7 8	2	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест».</i>	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.	задавать вопросы, обращаться за помощью.		Текущий		
9	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности.	Текущий		
10 11	2	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.		Текущий		
12	1	Закрепление техники челночного бега с пе-	Учится выполнять организуемые строевые команды и	Коммуникативные:		Текущий		

		реносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	приемы.	формулировать свои затруднения.				
13	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	<u>Регулятивные:</u> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <u>Познавательные:</u> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <u>Коммуникативные:</u> потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Текущий		
14	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств			Текущий		
15	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств.			Текущий		
16 17	2	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	<u>Регулятивные:</u> применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудни-	Текущий		

				<u>Познавательные:</u> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	чества в разных ситуациях,			
18	1	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение</i> «Солнышко» (со скакалкой)	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления.	<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Текущий, Индивидуальный		
19	1	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра</i> «Найди цвет!».	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.			Текущий, Индивидуальный		
20	1	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	Научится выполнять упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств.	<u>Регулятивные:</u> применять установленные правила в планировании способа решения.	Мотивация учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.	Стартовый контроль		
21 22	2	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места из различных положений в заданную цель.	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение.		Текущий		
23 24	2	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ло-	Уметь правильно выполнять основные движения в мета-	<u>Регулятивные:</u> использовать уста-	Осознание ответственности челове-	Текущий		

		вишки».	нии; метать мячи на дальность с места Научиться метать мяч с разбега.	новленные правила в контроле способа решения. <u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы. <u>Коммуникативные:</u> договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.	ка за общее благополучие Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.			
25 26	2	Совершенствование техники метания. <i>Игра</i> «Попади в корзину».	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки.			Текущий		
27	1	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра</i> «Затейники».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.			Текущий		
28	1	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра</i> «Бросай – поймай».				Текущий		
29	1	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра</i> «Солнышко».				Текущий		
30	1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.			Текущий		
31	1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд				Текущий		
32	1	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра</i> «Удочка».	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движения.	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	Индивидуальный, групповой		
33	1	Лазание по гимнастической стенке, перепол-	Научится выполнять упражнения на гимнастической			Индивидуальный,		

		вание под гимнастической скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	стенке и переползание под скамейкой, на развитие координации движения.	<u>Коммуникативные:</u> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.		групповой		
34	1	Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>				Текущий		
35	1	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения Научится выполнять бег в темпе по ориентирам.			Текущий		
36 37	2	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений				Текущий		
38 39	2	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>				Текущий		
40	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий.	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы и обращаться за помощью.	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная) Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отноше-	Текущий		
41 42	2	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности.			Индивидуальный, групповой		
43 44	2	Лазание по гимнастической лестнице.	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движения.			Индивидуальный, групповой		

					ния к уроку физической культуры.			
45	1	Техника выполнения акробатических упражнений.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные:	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	Индивидуальный, групповой		
46	1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные:		Индивидуальный		
47 48	2	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>Игра «Хитрая лиса»</i>	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		Индивидуальный, групповой		
49.	1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные:	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Индивидуальный		
50 51	2	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Комплекс упражнений «Дорожка».</i>		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные:		Индивидуальный		
52.	1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.		слушать собеседни-		Индивидуальный		

				ка, формулировать свои затруднения.				
53 54 55	3	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании.	Регулятивные: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга.	Индивидуальный, групповой		
56	1	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>					Текущий	
57 58 59	3	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; договариваться	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Текущий		
60	1	Танцевальная минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>				Текущий		
61	1	Веселые старты.	Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками			Текущий		

				о распределении функций и ролей в совместной деятельности.				
62	1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	Научится: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	текущий		
63	1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>				Текущий		
64 65	2	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игровое упражнение «Смелые воробышки».</i>				Текущий		
66 67	2	Подвижные игры «Учимся, играя!».				Текущий		
68 69	2	Развитие выносливости и быстроты.	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно со-	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Текущий		

				здавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.				
70	1	Метание мяча в щит.	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	<u>Регулятивные:</u> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	Текущий		
71	1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении			Текущий		
72	1	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.			Индивидуальный		
73	1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений.			Текущий		

74	1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится: выполнять упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Регулятивные: формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия. Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная). Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Текущий		
75	1	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>				Текущий		
76	1	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>				Текущий		
77	1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Текущий		
78	1	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед.			Текущий		
79	1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий упражнениями			Индивидуальный		
80	1	Развитие гибкости:	Научится: правильно выпол-			Индивиду-		

		наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	нять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	содержанием учебного предмета. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения.		альный		
81	1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.			Индивидуальный		
82	1	Круговые эстафеты до 20 м.	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.			Текущий		
83 84	2	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна - красна».	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения Познавательные: ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Готовность и способность к саморазвитию. Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Текущий, Групповой		
85	1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр</i> : «Прыгающие воробушки»,	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры.			Текущий		
86	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.			Текущий		

87	1	Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.			Текущий		
88	1	Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	Научится: выполнять приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток.			Текущий		
89 90	2	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	Научится: выполнять размыкание и смыкание. Научится: выполнять перестроение в 1-2 шеренги.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности.	Текущий		
91	1	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. Игра «Космонавты»	Научится: выполнять игровые действия; передавать эстафету на скорости.			Текущий		
92	1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.			Текущий		
93	1	Повторение правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	Научится выполнять соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой.			Беседа, текущий		
94	1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.			Беседа		
95	1	Кроссовая подготовка	Научится: выполнять упражнения на развитие фи-	Регулятивные: предвидеть уровень	Самостоятельность и личная ответ-	Текущий		

			зических качеств (силы, быстроты, выносли- вости)	усвоения знаний, его временных ха- рактеристик.	ственность за свои поступки, установ- ка на здоровый об- раз жизни.			
96	1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цап- ля».	Научится: выполнять игро- вые действия и упражнения; соблюдать правила подвиж- ной игры.	<u>Познавательные:</u> анализ информации. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.	Внутренняя пози- ция школьника на основе положи- тельного отноше- ния к школе.	Текущий		
97 98	2	Подвижные игры. Бег на 60 м.	Научится организовывать места занятий подвижными играми. Научится: равномерно рас- пределять свои силы для за- вершения шестиминутного бега.			Текущий		
99	1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроно- гих», «Перетягивание через черту».	Научится называть игры и формулировать их правила.			Текущий		

Всего – 99 часов.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010.

Список литературы:

Тригер Р. Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.

Болонов Г. П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г. П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Материальное обеспечение

1. Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.).
2. Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает к концу 1-го года обучения достижение следующих результатов:

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- .самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- .внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- .мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- .ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- .способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- .познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- .развитие этических чувств – совести как регуляторов морального

поведения;

- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ российской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни..

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно

выполнять упражнения в ходьбе и беге;

- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;

- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.