

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

по физической культуре

для 1 – 4 классов (8.1)

2024 – 2025 учебный год

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1–4 классов (8.1) учебного предмета «физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) БОУ «Русскополянская гимназия №1».
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. И.М. Бгажноковой/ – М.: Просвещение, 2010 г.
- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2013 г.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной

осанки;

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

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

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

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

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

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

- формировать ответственное отношение к выбору профессии и создавать условия для профессионального самоопределения обучающихся, в соответствии со склонностями, способностями, индивидуальными особенностями, с потребностями общества.

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

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

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

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

формировать ответственное отношение к выбору профессии и создавать условия для профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со склонностями, способностями, индивидуальными особенностями, с потребностями общества.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

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

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

Достаточный уровень:

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

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

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

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

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

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

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

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

Содержание предмета

Класс	Виды упражнений, время.				Всего часов.
	Знания физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	
1	4	39	43	13	99
2	4	41	44	13	102
3	4	39	46	13	102
4	5	33	48	16	102

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением

правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Форма промежуточной аттестации

Предмет	Промежуточная аттестация
Физическая культура	Личные рекорды

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тематический раздел	Кол-во часов	КЭС	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка
			Личностные	Метапредметные	Предметные		
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Знания о физической культуре	4	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Чистота зала, снарядов. Чистота одежды и обуви. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.	Развивать готовность к сотрудничеству. Осознавать себя членом школьного коллектива.	Регулятивные: 1. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. 2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. 3. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Познавательные: Развивать умения различать и выполнять простые команды. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Коммуникативные: 1. Вступать в контакт с учителем и учениками. 2. Приветствовать учителя и одноклассников.	Представлениям о физической культуре как средстве укрепления здоровья. Правилам поведения на уроках физкультуры. Технике безопасности. Знанию правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием. Соблюдать чистоту зала, снарядов. Держать в чистоте одежду и обувь. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодеваться.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	
Легкая атлетика	39	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Знать и выполнять простейшие команды,	1. Развивать готовность к сотрудничеству 2. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов	Регулятивные: 1. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. 2. Адекватно соблюдать	Правилам поведения на уроках легкой атлетики. Научится простым построениям и	Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Соблюдать правила	

	<p>строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>	<p>коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 4. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.</p>	<p>ритуалы школьного поведения. 3. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. 4. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. 5. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Познавательные: 1. Формировать умения строиться по росту. 2. Развивать умения различать и выполнять простые команды. 3. Осваивать способы развития физических качеств. 4. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. 5. Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Коммуникативные: 1. Вступать в контакт с учителем и учениками. 2. Приветствовать учителя и</p>	<p>перестроения м в колонне, в шеренге. Ходьба бег в различном темпе с различными исходными положениями и.. Простым видам прыжка. Выполнению медленного бега с сохранением осанки. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча. Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча). Захват и выпуск мяча. Обучение броскам и ловле мячей.</p>	<p>поведения на уроках. Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др</p>	
--	---	---	--	--	---	--

				<p>одноклассников.</p> <p>3. Работать в коллективе.</p> <p>4. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p> <p>5. Уметь работать в группе.</p> <p>Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками</p> <p>Слушать и понимать инструкцию учителя.</p>			
Гимнастика	43	<p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Знать названия снарядов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Элементы акробатических упражнений.</p> <p>Лазание и перелазание.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p>	<p>1. Развивать готовность к сотрудничеству</p> <p>2. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.</p> <p>3. Развивать желание помогать другим.</p> <p>5. Стремление к физическому совершенству.</p> <p>6. Стремление к развитию своих физических возможностей.</p> <p>7. Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса.</p> <p>8. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.</p> <p>Формировать чувство ответственности за свои поступки.</p> <p>Учиться контролировать свои эмоции.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>1. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.</p> <p>2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.</p> <p>3. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.</p> <p>4. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.</p> <p>5. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.</p> <p>6. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.</p> <p>7. Активно работать на</p>	<p>Правилам поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя.</p> <p>Познакомиться с общеразвивающими упражнениями и без предметов; с упражнениями и с предметами; с элементами акробатических упражнений; с лазанием и перелазанием;</p> <p>с упражнениями и на равновесие; с коррекционными упражнениями для развития пространственно -</p>	<p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Знать названия снарядов подача и выполнение строевых команд,</p> <p>Ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений</p> <p>. Владение комплексами и упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p>	

			<p>Осознавать себя членом школьного коллектива.</p>	<p>уроке. Познавательные: 2.Развивать умения различать и выполнять простые команды. 3.Осваивать способы развития физических качеств. 4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. 7.Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. 9.Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. 14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. 16.Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. 17.Понимать команды учителя. 18.Понимать значение специальных сигналов во время урока. Коммуникативные: 1.Вступать в контакт с учителем и учениками. 2.Приветствовать учителя и одноклассников.</p>	<p>временной ориентировки и Основным исходным положениям.</p>	<p>Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа. Выполнению заданий по совестной инструкции учителя.</p>	
--	--	--	---	--	---	---	--

				<p>3. Работать в коллективе.</p> <p>4. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p> <p>5. Уметь работать в группе.</p> <p>7. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>8. Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.</p> <p>9. Слушать и понимать инструкцию учителя.</p> <p>Вести диалог.</p>			
Подвижные игры	13	<p>Элементарные правила поведения во время игр.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.</p>	<p>Развивать желание помогать другим.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.</p> <p>Формировать чувство ответственности за свои поступки.</p> <p>Учиться контролировать свои эмоции.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>1. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.</p> <p>2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.</p> <p>3. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.</p> <p>4. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.</p> <p>5. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.</p> <p>7. Активно работать на</p>	<p>Безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками и в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.</p> <p>Играм с элементами общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коррекционным играм.</p> <p>Играм с бегом и прыжками.</p> <p>Играм с бросанием,</p>	<p>Элементарным правилам поведения во время игр.</p> <p>Совместное участие со сверстниками и в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях</p>	

				<p>уроке. 8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.</p> <p>Познавательные: 2.Развивать умения различать и выполнять простые команды. 3.Осваивать способы развития физических качеств. 4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. 14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. 15.Осваивать правильную технику физических упражнений. Понимать команды учителя.</p> <p>Коммуникативные: 8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. 9.Слушать и понимать</p>	<p>ловлей и метанием. Играм на внимание.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>инструкцию учителя. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение. 13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. 14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь. 15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. 16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. 17.Вести диалог.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

2 класс

Тематический раздел	Кол-во часов	КЭС	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка
			Личностные	Метапредметные	Предметные		
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Знания о физической культуре	4	Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	Регулятивные: 1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения. 2.Формировать	Научится подготавливать спортивную форму к уроку. Переодевание.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать	беседа

		слушать и понимать инструкцию учителя. Утренняя гимнастика и её значение в жизни человека.		<p>ь умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.</p> <p>3.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.</p> <p>Познавательные:</p> <p>1.Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения</p> <p>2.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>1.Вступать в контакт с учителем и учениками.</p> <p>2.Приветствовать учителя и одноклассников.</p> <p>3.Работать в коллективе.</p>	<p>Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека.</p> <p>Правилам поведения на уроках физкультуры.</p> <p>Знанию правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.</p> <p>Соблюдать чистоту зала, снарядов.</p> <p>Держать в чистоте одежду и обувь.</p>	<p>ритуалы школьного поведения.</p> <p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p>	
Легкая атлетика	41	Инструктаж безопасности и при занятиях легкой атлетикой. Ходьба, бег, прыжки. Метание мяча.	<p>1.Развивать готовность к сотрудничеству</p> <p>2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.</p> <p>3. Развивать желание помогать другим.</p> <p>4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.</p> <p>5.Проявлять дисциплинированность</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения.</p> <p>2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.</p> <p>3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.</p>	<p>Правилам поведения на уроках легкой атлетики.</p> <p>Научится построениям и перестроениям в колонне, в шеренге.</p> <p>Ходьба, бег в различном темпе с различными исходными положениями и..</p> <p>видам прыжка.</p>	<p>Знать и выполнять простейшие команды.</p> <p>Уметь строиться по росту.</p> <p>Соблюдать правила поведения на уроках.</p> <p>Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба,</p>	<p>Личные рекорды, Соблюдение правил</p>

			<p>анность, управлять своими эмоциями.</p> <p>6. Осознавать себя членом школьного коллектива.</p> <p>7. Учиться контролировать свои эмоции.</p>	<p>4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.</p> <p>5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.</p> <p>6.Соблюдать дистанцию при беге.</p> <p>7. Активно работать на уроке.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Осваивать способы развития физических качеств.</p> <p>1.Формировать умения строиться по росту.</p> <p>2.Развивать умения различать и выполнять простые команды.</p> <p>3.Осваивать способы развития физических качеств.</p> <p>4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p>5.Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.</p> <p>6.Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.</p> <p>7. Осваивать комплексы индивидуаль</p>	<p>Выполнению медленного бега с сохранением осанки.</p> <p>Подготовка кистей рук к метанию.</p> <p>Упражнение на правильный захват мяча.</p> <p>Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча).</p> <p>Захват и выпуск мяча.</p> <p>Обучение броскам и ловле мячей.</p>	<p>прыжки и др</p>
--	--	--	---	--	--	--------------------

				<p>ной утренней гимнастики.</p> <p>8. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>1. Вступать в контакт с учителем и учениками.</p> <p>2. Приветствовать учителя и одноклассников.</p> <p>3. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p> <p>4. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p> <p>5. Уметь работать в группе.</p> <p>6. Уметь работать в парах при выполнении упражнений.</p> <p>7. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>8. Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.</p> <p>9. Слушать и понимать инструкцию учителя.</p>			
Гимнастика	44	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг.	<p>1. Развивать готовность к сотрудничеству</p> <p>2. Развивать умение понимать и принимать позицию</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>1. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами</p>	Правилам поведения на уроках гимнастики. Соблюдать технику выполнения	Организовать деятельность с учетом правил техники безопасности.	Личные рекорды

	<p>Название снарядов в спортивном зале. Их назначение. Элементы акробатических упражнений . Лазание и перелазание . Упражнения на равновесие. Упражнения с предметами</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения .</p> <p>Переноска грузов и передача предметов.</p>	<p>других членов коллектива.</p> <p>3. Развивать желание помогать другим.</p> <p>3. Стремление к физическому совершенству.</p> <p>4. Стремление к развитию своих физических возможностей.</p> <p>5. Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса.</p> <p>6. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.</p> <p>7. Формировать выносливость, терпение, выдержку.</p> <p>8. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.</p> <p>9. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.</p> <p>10. Стремиться к постоянному физическому развитию.</p> <p>11. Осознавать себя членом школьного коллектива.</p> <p>12. Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.</p>	<p>поведения в школе.</p> <p>2. Активно работать на уроке.</p> <p>3. Формировать чувство ответственности за свои поступки.</p> <p>4. Учиться контролировать свои эмоции.</p> <p>5. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.</p> <p>6. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов.</p> <p>7. Активно работать на уроке.</p> <p>Познавательные:</p> <p>1. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики.</p> <p>2. Соблюдать дистанцию при беге.</p> <p>3. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.</p> <p>4. Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога</p> <p>5. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.</p> <p>6. Понимать команды учителя.</p>	<p>я упражнении, предложенную учителем. Знать и выполнять строевые команды. Познакомиться с общеразвивающими упражнениями без предметов; с упражнениями с предметами; с элементами акробатических упражнений; с лазанием и перелазанием; с упражнениями на равновесие; с коррекционными упражнениями для развития пространственно-временной ориентировки и</p> <p>Основным исходным положением. Научатся переносить грузы и передавать предметы.</p>	<p>Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений</p> <p>Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики .</p> <p>Знать названия снарядов подача и выполнение строевых команд, Ведение подсчёта при выполнении и общеразвивающих упражнений .</p> <p>Владение комплексами и упражнениями для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p> <p>Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.</p> <p>Выполнение заданий по совестной инструкции учителя.</p>	
--	--	---	---	--	--	--

				<p>7.Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>1.Уметь работать в группе.</p> <p>2.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.</p> <p>3.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.</p> <p>4.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.</p> <p>5.Вести диалог.</p>			
Подвижные игры	13	<p>Правила поведения во время игр.</p> <p>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.</p>	<p>.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.</p> <p>Учиться контролировать свои эмоции.</p> <p>Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.</p> <p>Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки.</p> <p>Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>.Активно работать на уроке.</p> <p>Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Соотносить результат своего действия с заданным образцом.</p> <p>Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p>	<p>Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.</p> <p>Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками и в организации и проведении подвижных игр,</p>	<p>Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр.</p> <p>Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных</p>	Знание правил игр

				<p>Познавательные: .Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. .Осваивать правильную технику физических упражнений. Понимать команды учителя. .Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. .Понимать команды учителя. .Понимать значение специальных сигналов во время урока. Коммуникативные: .Адекватно реагировать на оценку учителя. .Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. .Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. .Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. .Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с</p>	<p>элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. Изучат игры с бросанием, ловлей и метанием, бегом прыжками.</p>	<p>играх и соревнованиях.</p>	
--	--	--	--	---	---	-------------------------------	--

				занятиями спортом.			
--	--	--	--	--------------------	--	--	--

3 класс

Тематический раздел	Кол-во часов	КЭС	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка
			Личностные	Метапредметные	Предметные		
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Знания о физической культуре	4	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. Физическая нагрузка и отдых.	1.Развивать готовность к сотрудничеству 2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. 3.Стремление к физическому совершенству.	Регулятивные: 1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения. 2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. 3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. 4. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Познавательные: .Формировать умения строиться по росту. .Развивать умения различать и выполнять простые команды. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Планировать режим занятий и отдыха. Коммуникативные:	Правилам поведения на уроках физкультуры. Технике безопасности. . Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий опрятность, аккуратность. . Переодевание. Физическая нагрузка и отдых.	Научатся описывать технику выполнения упражнений. Распределять физическую нагрузку и отдых.	беседа

				<p>1. Вступать в контакт с учителем и учениками.</p> <p>2. Приветствовать учителя и одноклассников.</p> <p>3. Работать в коллективе.</p> <p>4. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p>			
Легкая атлетика	39	<p>Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег, прыжки. Метание мяча.</p>	<p>Развивать готовность к сотрудничеству. Стремление к физическому совершенству. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Учиться контролировать свои эмоции. Формировать выносливость, терпение, выдержку.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Адекватно реагировать на оценку учителя. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.</p> <p>Познавательные:</p> <p>1. Формировать умения строиться по росту.</p> <p>2. Развивать</p>	<p>Правилам поведения на уроках легкой атлетики. Научатся правильным положениям тела во время ходьбы и бега, понятию высокого старта. СБУ, СПУ. Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», элементы прыжков в длину с разбега. Эстафеты с элементами упражнений. Познакомятся с челночным бегом 3*5 метров.</p>	<p>Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p>	<p>Личные рекорды, Соблюдение правил</p>

				<p>умения различать и выполнять простые команды. Осваивать правильную технику физических упражнений. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале.</p> <p>Коммуникативные: Работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Слушать и понимать инструкцию учителя. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.</p>			
Гимнастика	46	<p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Элементы акробатических</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. Формировать</p>	<p>Регулятивные: Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. Адекватно реагировать</p>	<p>Правилам поведения на уроках гимнастики. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Знать и выполнять строевые команды. Познакомить с общеразвивающими</p>	<p>Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений.</p>	<p>Личные рекорды</p>

		<p>упражнений. Лазание и перелазание. Упражнения на равновесие. Упражнения с предметами</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения. Переноска грузов и передача предметов. Опорные прыжки.</p>	<p>выносливость, терпение, выдержку.</p>	<p>на оценку учителя. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.</p> <p>Познавательные: Развивать умения различать и выполнять простые команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Понимать команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале.</p> <p>Коммуникативные: Работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Адекватно реагировать на оценку учителя. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Уметь разрешать</p>	<p>упражнениям и без предметов; с упражнениям и с предметами; с элементами акробатических упражнений; с лазанием и перелазанием; с упражнениям и на равновесие; с коррекционными упражнениям и для развития пространственно-временной ориентировки. Научатся опорным прыжкам. Основным исходным положениям.</p>	<p>Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.</p> <p>Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--

				нестандартные ситуации при помощи диалога.			
Подвижные игры	13	Правила поведения во время игр. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.	.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. . Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.	<p>Регулятивные: Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. . Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Познавательные: Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале. Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию.</p> <p>Коммуникативные: Проявлять</p>	Безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. Коррекционным играм. Играм с бегом и прыжками. Играм с бросанием, ловлей и метанием. Играм на внимание.	Понимать значение специальных сигналов во время урока. Знать и выполнять упрощенные правила игры.	Знание правил игр

				терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение. .Вести диалог.			
--	--	--	--	---	--	--	--

4 класс

Тематический раздел	Кол-во часов	КЭС	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка
			Личностные	Метапредметные	Предметные		
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Знания о физической культуре	5	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития человека. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Физические качества человека. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Понятие о физической культуре, физическом воспитании.	Развивать готовность к сотрудничеству . Осознавать себя членом школьного коллектива.	Регулятивные: 1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения. 2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. 3 Стремление к физическому совершенству. Познавательные: 1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения. 2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Коммуникативные: 1.Вступать в контакт с учителем и учениками. 2.Приветство	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития человека. Значение правильной осанки для здоровья человека. Понятие о физической культуре, физическом воспитании.	Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Адекватно реагировать на замечания учителя.	беседа

				<p>вать учителя и одноклассников.</p> <p>3. Работать в коллективе.</p> <p>4. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p>			
<p>Легкая атлетика</p>	<p>33</p>	<p>Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег, прыжки. Метание мяча.</p>	<p>Развивать готовность к сотрудничеству. Стремление к физическому совершенству. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соотносить результат своего действия с заданным образцом. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать комплексы индивидуаль</p>	<p>Правилам поведения на уроках легкой атлетики. Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Научатся правильным положениям тела во время ходьбы и бега, понятию высокого старта. СБУ, СПУ. Выполнение и учёт прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», прыжков в длину с разбега. Эстафеты с элементами беговых упражнений.</p>	<p>Соблюдать дистанцию. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p>	<p>Личные рекорды, соблюдение правил</p>

				<p>ной утренней гимнастики. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).</p> <p>Коммуникативные: Вступать в контакт с учителем и учениками. Работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Слушать и понимать инструкцию учителя.</p>			
Гимнастика	48	<p>Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Элементы акробатических упражнений.</p> <p>Лазание и перелазание.</p> <p>Упражнения на равновесие. Упражнения с предметами</p> <p>Общеразвивающие</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.</p> <p>Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.</p> <p>Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов.</p> <p>Формировать выносливость, терпение, выдержку.</p>	<p>Регулятивные: Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.</p> <p>Активно работать на уроке.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; с упражнениями с предметами; с элементами акробатических</p>	<p>Организовать деятельность с учетом правил техники безопасности. Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию.</p>	<p>Личные рекорды</p>

		<p>упражнения без предметов. Строевые упражнения .</p> <p>Переноска грузов и передача предметов. Опорные прыжки.</p>		<p>Развивать умения различать и выполнять команды. Осваивать способы развития физических качеств. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. .Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. .Понимать команды учителя. .Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p> <p>Коммуникативные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступать в контакт с учителем и учениками. 2. Приветствовать учителя и одноклассников. 3. Работать в коллективе. 4. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. 5. Уметь работать в группе. 7. Доброжелат 	<p>упражнений ; с лазанием и перелазанием; с упражнениями на равновесие; с коррекционными упражнениями для развития пространственно - временной ориентировки</p> <p>Основным исходным положением.</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

				<p>ельно взаимодействовать со сверстниками .</p> <p>8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.</p> <p>9.Слушать и понимать инструкцию учителя. Вести диалог.</p>			
Подвижные игры	16	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений. Пионербол.	<p>Развивать желание помогать другим.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.</p> <p>Формировать чувство ответственности за свои поступки.</p> <p>Учиться контролировать свои эмоции.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения.</p> <p>2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.</p> <p>3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.</p> <p>4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.</p> <p>5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.</p> <p>7.Активно работать на уроке.</p> <p>8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>Безопасность и на уроках физкультуры при занятиях подвижным и играми. Учебная игра через сетку.</p> <p>Играм с элементами общеразвивающих упражнений .</p> <p>Коррекционным играм.</p> <p>Играм с бегом и прыжками.</p> <p>Играм с бросанием, ловлей и метанием.</p> <p>Ознакомление с правилами игры в пионербол, элементов игры в пионербол</p>	<p>Знать и выполнять упрощенные правила игры.</p> <p>Классифицировать виды спортивных игр.</p>	<p>Знание правил игры, Умение провести игру</p>

				<p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. Осваивать правильную технику физических упражнений. Понимать команды учителя.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение. Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. Договариват</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				бся с Одноклассник ами во время возникновени я нестандартны х ситуаций.			
--	--	--	--	---	--	--	--