**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)

Примерные программы начального образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.

Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с.

Образовательная программа ГБОУ РО «Новочеркасская школа-интернат»

**КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП НОО с ТНР**

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с ТНР на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с ТНР особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;

-коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с ТНР;

-консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с ТНР в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с ТНР;

-информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с ТНР, со всеми его участниками -сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

-системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;

-совершенствование коммуникативной деятельности;

-формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович);

-развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с ТНР;

-развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);

-формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с ТНР;

-достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

***Механизмы реализации программы коррекционной работы.***

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

-многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающего с ТНР;

-комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с ТНР, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;

-разработку индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся с ТНР.

Социальное партнерство предусматривает:

-сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с ТНР;

-сотрудничество со средствами массовой информации;

-сотрудничество с родительской общественностью.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по *физкультурным группам*:

• *основная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки);

• *подготовительная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки);

• *специальная* (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА**

 *Целью* обучения физической культуре является *формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности*.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Развитие кинетической и кинестетической основы движений.

Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.

Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;

Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

Овладевать умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе;

Адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

Формировать умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;

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

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

2. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке).

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Общая характеристика учебного предмета**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала " Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

 Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

*Из истории физической культуры*. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения*. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия*. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения*. Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Комплексы упражнений на развитие физических качеств*.

*Комплексы дыхательных упражнений*. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*. *Гимнастика*. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

*Легкая атлетика*. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжи*. Передвижение на лыжах; повороты; ускорения; торможение.

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

*На материале легкой атлетики*: бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале конькобежной подготовки*: эстафеты в передвижении на коньках, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

*Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Общеразвивающие упражнения*

На материале *гимнастики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе.

*Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 300 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков.

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 300 м без учёта времени; равномерный 3-минутный бег.

*Развитие силовых способностей*: повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг), по кругу, из разных исходных положений.

*На материале конькобежной подготовки*:

*Развитие координации*: перенос тяжести тела с конька на конек (на месте, в движении, прыжком с опорой на клюшку); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горки с изменяющимися стойками на коньках; подбирание предметов во время ускорения в низкой стойке.

*Развитие выносливости*: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Согласно учебному плану ГБОУ РО «Новочеркасская школа-интернат» и в соответствии с ФГОС курс физической культуры в 4-а классе отводится 3 часа в неделю , всего 102 часа в год.

. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом МОиН от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АООП НОО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР**

 **Личностные результаты освоения АООП НОО:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

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

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты освоения АООП НОО:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных.

**Предметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:**

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

2) овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

6) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре**

**Что такое физическая культура**

Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе

**Сердце и кровеносные сосуды**

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями

**Закаливание**

Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.

**Мозг и нервная система**

Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему

**Пища и питательные вещества**

Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.

**Тренировка ума и характера**

Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.

**Самоконтроль**

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**.

*Овладение знаниями*

4 класс: с набивным мячом (1 кг), обручем, флажками

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях (1 класс)

Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону .

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.*

Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание и прямых вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.*

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату (2 класс)

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей*

Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.*

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнас- тйческой скамейке; перешагива ние через мячи; повороты на 90º; ходьба по рейке гимнастической скамейки (1 класс)

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнас тической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. (2 класс)

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей*

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону .

III позиция ног, танцевальные шаги польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой .

*Освоение строевых упражнений.*

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытя- нутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» .

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные орентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении

Сочетание движений ног, туловища с одноименньтми и разноименными движениями рук

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*

Перекаты в группировке с последующей опорой

руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка

на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов (3 класс)

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов (4 класс)

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*

Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*

Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия (4 класс).

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей*

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия*

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед (3 класс)

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90º и 180º; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) (4 класс).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей*

Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг (3 класс).

I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев (4 класс).

*Освоение строевых упражнений.*

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» (3 класс).

Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; пе рестроение из одной шеренги В три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом (4 класс)

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении

Сочетание движений ног, туловища с одноименньтми и разноименными движениями рук

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Лёгкая атлетика.**

*Овладение знаниями*

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением ддины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей*

Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.*

Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. - п.

с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег

с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м) Бег с ускорением от 20 до 30м (в **3 классе),** от 40 до 60м (в **4 классе**). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*

На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120º и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега

(согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)

*Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.*

Эстафеты с прыжками на одной ное (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера

*Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая) нога впереди надальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х15 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метаняя двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**Подвижные и спортивные игры**.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; в кругу; в квадрате; одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком, со средним отскоком, с низким отскоком.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Тактические действия в защите и нападении

**Кроссовая подготовка**

Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100м)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-вочасов | Основные виды деятельности учащихся |
| 1 | **Основы знаний**. | В процессе урока | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе.Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца. |
| Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
|  |  |  | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
|  |  |  | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками. Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| 2 | **Подвижные игры***Овладение знаниями**Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скорост- ных способностей, способности к ориентированию в пространстве**Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей**Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча* | **42ч** | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасностиОрганизовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приёмов. Осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Используют действия данных подвижный игр для развития координационных и кондиционных способностей.Используют подвижные игры для активного отдыха.Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики***Овладение знаниями**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, си ловых способностей и гибкости**Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей**Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей**Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку**Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей**Освоение навыков равновесия**Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей**Освоение строевых упражнений.**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки* | **18 ч** | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной гимнастики.Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. анализируют их технику.Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа .Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.Различают строевые команды.Точно выполняют строевые приёмы.Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| **4.** | **Легкоатлетические упражнения***Овладение знаниями.**Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков и метаний. Разви­тие скоростных координационных способностей.* | **21ч** | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |
| 5 | **Кроссовая подготовка** | **21ч** | Бегают в равномерном темпе до 10мину; по слабопересечённой местности до 1км.Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. |