



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП.
Хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00ee7b00e931fb839ba40159023b1bba65
Кому выдан: Румянцева Елена Николаевна
Действителен: 13.12.2022 до 07.03.2024

Приложение №10
к АООП НОО
для обучающихся задержкой
психического развития
(вариант 7.1)

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 классы**

Содержание учебного предмета

1 класс (99 часов)

1. Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков)

Физическая культура. Что такое физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

Из истории физической культуры. История развития физических упражнений. Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Как передвигается человек

Физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Виды спорта, изучаемые в школе.

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе проведения уроков)

Самостоятельные занятия. Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Личная гигиена

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. 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 с основами акробатики. (25 часов)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

Акробатические комбинации. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперед, назад в группировке. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги..

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Лёгкая атлетика. (26 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Лыжные гонки. (18 часов) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

Подвижные и спортивные игры. (30 часов)

На материале спортивных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Контрольные упражнения

Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Косноутомля	Косноутомля	Косноутомля	Косноутомля	Косноутомля	Косноутомля
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

2 класс (102 часа)

1.Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков)

Физическая культура. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом. Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

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

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе проведения уроков)

Самостоятельные занятия. 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. 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 с основами акробатики. (26 часов)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги с последующим выпрямлением, 2) стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Лёгкая атлетика. (28 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением., прыжок в высоту с прямого разбега

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Лыжные гонки. (18 часов)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

Подвижные и спортивные игры. (30 часов)

На материале спортивных игр. Подвижные игры разных народов

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Контрольные упражнения

Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта,с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс (102 часа)

1.Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков)

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. Что такое комплексы физических упражнений.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2.Способы физкультурной деятельности(в процессе проведения уроков)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Выполнение простейших закаливающих процедур. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

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 с основами акробатики. (26 часа)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) гимнастический мост из положения лёжа на спине, с последующим переходом в исходное; 2) кувырок назад с выходом в разные исходные положения; 3) кувырок вперед

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Лёгкая атлетика. (29 часа)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; высокий старт; прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Лыжные гонки. (18 часа) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные и спортивные игры. (29 часа)

На материале спортивных игр. Подвижные игры разных народов

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Контрольные упражнения.

Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики				Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс (102 часа)

1.Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков)

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2.Способы физкультурной деятельности (в процессе проведения уроков)

Самостоятельные занятия. 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 проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3.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 с основами акробатики. (26 часов)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Лёгкая атлетика. (29 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжком в высоту

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Лыжные гонки. (18 часов) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Одновременный одношажный ход

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

Подвижные и спортивные игры. (29 часов)

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбол

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Контрольные упражнения

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчи ки			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Общечеловеческие:

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

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

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

1 класс

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

- характеризовать роль и значение уроков физической культуры, для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья.

«Способы двигательной деятельности»

ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

ученик получит возможность научиться:

- составлять режим дня.

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (упоры, седы, группировку, перекувырки, кувырки, стойку на лопатках, «мост», лазания, перелазания, прыжки через гимнастическую скакалку);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- броски и ловлю мяча в паре, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо, играть в спортивную игру футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», осознавать связь физической подготовки с развитием основных физических качеств; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- характеризовать роль и значение простейших закаливающих процедур для укрепления здоровья;
- соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма;
- использовать знания об истории развития первых спортивных соревнований, истории зарождения Олимпийских игр.

ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в понятии «физические упражнения», отличать упражнения от естественных движений;

«Способы двигательной деятельности»

ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

выполнять простейшие закаливающие процедуры

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

- выполнять перестроения;
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок назад в группировке, висы на низкой перекладине);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);
- выполнять низкий старт с последующим ускорением;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ориентироваться в понятии «физические упражнения» (разновидности физических упражнений);
- соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма;
- использовать знания об истории физической культуры и её содержании у народов Древней Руси.

ученик получит возможность научиться:

- соблюдать правила гигиены во время занятий плаванием;
- соблюдать правила безопасности на воде.

«Способы двигательной деятельности»

ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять частоту сердечных сокращений, выполнять простейшие закаливающие процедуры,

ученик получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

- прыжки со скакалкой с изменением темпа движения, лазание по канату, передвижения и повороты на гимнастическом бревне;
- прыжки в длину и высоту с прямого разбега;
- элементы спортивных игр;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

«Знания о физической культуре»

выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

«Способы двигательной деятельности»

выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- «Физическое совершенствование»

выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация обучающихся с ЗПР по физической культуре по итогам 1 класса осуществляется в форме экспертной оценки по следующим критериям:

1. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.
2. Доброжелательно общаться со сверстниками.
3. Управлять своими эмоциями в стандартных ситуациях и условиях.
4. Оказывать помощь сверстникам.
5. Проявлять свои способности в рамках внеурочной физкультурно-спортивной деятельности

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся набрал не менее 3 баллов из критериев оценивания.

Промежуточная аттестация во 2-4 классах в форме контрольного тестирования и оценивается на основании «Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

3. Тематическое планирование

1 класс (99 часов)

	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/ https://урок.рф/ https://www.uchportal.ru/load/101 http://metodsovet.su/di r/fiz_kultura/9 http://fizkulturavshkole.ru/
2	Подвижные и спортивные игры	15	
3	Гимнастика с основами акробатики	12	
4	Лыжные гонки	18	
5	Гимнастика с основами акробатики	13	
6	Подвижные и спортивные игры	15	
7	Легкая атлетика	12	
	Итого	99	

2 класс (102 часа)

	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/ https://урок.рф/ https://www.uchportal.ru/load/101 http://metodsovet.su/di r/fiz_kultura/9 http://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2	Подвижные и спортивные игры	15	
3	Гимнастика с основами акробатики	13	
4	Лыжные гонки	18	
5	Гимнастика с основами акробатики	13	
6	Подвижные и спортивные игры	15	
7	Легкая атлетика	14	
	Итого	102	

3 класс (102 часа)

	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/ https://урок.рф/
2	Подвижные и спортивные игры	15	
3	Гимнастика с основами акробатики	13	
4	Лыжные гонки	18	

5	Гимнастика с основами акробатики	13	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.uchportal.ru/load/101
6	Подвижные и спортивные игры	14	
7	Легкая атлетика	15	
Итого		102	

4 класс (102 часа)

	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Легкая атлетика	15	https://resh.edu.ru/
2	Подвижные и спортивные игры	14	
3	Гимнастика с основами акробатики	13	https://videouroki.net/
4	Лыжные гонки	18	
5	Гимнастика с основами акробатики	13	https://урок.рф/
6	Спортивные игры	15	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.uchportal.ru/load/101
7	Легкая атлетика	14	
Итого		102	