**Государственное бюджетное образовательное учреждение «Комплексный реабилитационно-образовательный центр для детей с нарушениями слуха и зрения»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № \_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | **СОГЛАСОВАНО**Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_Макоева И.Т.«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | **УТВЕРЖДЕНО**Директор ГБОУ «КРОЦ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_КарсановаМ.М.Приказ № \_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

Протокол № 1 заседания педсовета от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование учебного курса:** физическая культура

**Классы:** 1кл. – 4кл.

**Уровень образования:** НОО

**Срок реализации программы:** 2020-2021 учебный год

 Количество часов:

 всего 102 часов;

 в неделю 3 часа;

Программа оставлена на основе ФГОС НОО глухих и слабослышащих обучающихся, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г.№ 1598

Составитель: Седых И.А,

Квалификационная категория: высшая

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативные документы, регламентирующие составление и реализацию рабочей программы:**

* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный 19.12.2014 г. приказом №1598 Министерства образования и науки РФ;
* Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ «КРОЦ для детей с нарушениями слуха и зрения»
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах;
* Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений (приказ Министерства образования РФ №29/2065-П от 10.04.2002 г.);
* Адаптированная общеобразовательная программа начального общего образования для детей с нарушениями слуха Государственного казенного общеобразовательного учреждения Республики РСО- Алании «школа-интернат для глухих детей»;
* Положение о рабочей программе педагога;
* Положение окритериях оценивания знаний обучающихся;
* Годовой календарный учебный график Государственного казенного общеобразовательного учреждения «КРОЦ для детей с нарушениями слуха и зрения » на 2019 – 2020 учебный год

**Образовательная область**. Физическая культура.

**Основные положения. *Структура и содержание***учебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено 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).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные и спортивные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» приводятся «индикаторы» проверки подготовленности учащихся по основным позициям программы. Эти «индикаторы» позволяют достаточно объективно и оперативно оценить успехи учащихся в овладении предметным содержанием и вносить при необходи­мости коррективы в образовательный процесс.

 **Цели курса.** Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии психических и физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи курса.**

Предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс *на решение следующих задач:*

• повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

• совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаний, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики и подвижных игр;

• повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

• обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

• формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

**Коррекционная направленность курса.** Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

*•* направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

• направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом особенностей индивидуального физического развития и подготовленности учащихся, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);

• направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и пред­метной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

• направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

• направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Место предмета в учебном плане.** Согласно годовому учебному плану начального общего образования глухих и слабослышащие обучающихся в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на изучение предмета отводиться 3 часа в неделю: 1 класс – 99 часов в год, 2-4 классы – 105 часов.

**Изменения, которые внесены в программу.** В связи с недооснащением учебного процесса спортивным оборудованием уменьшено количество часов на прохождение программного материала по гимнастике, исключён раздел «Плавание». За счёт этого увеличено количество часов в разделе подвижные игры, лёгкая атлетика. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Северной Осетии- Алании «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» осетинские национальные игры выделены в отдельный раздел программы на который отводиться 10-15% от общего количества часов (10 часов). За счёт этого разделы «Основы знаний», «Способы деятельности» изучаются в процессе уроков. Раздел «Лыжные гонки» заменяется «Кроссовой подготовкой» в разделе «Лёгкая атлетика», остальные часы идут на увеличение раздела «Подвижные игры».

Программа дополнена нормативами Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приказ Министерства спорта РФ № 471 от 11.06.2014 г.) Внедрение комплекса во всех образовательных организациях начинается с сентября 2015 года.

Согласно приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089" раздел «Физическое совершенствование» дополнен абзацем: « Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

 **Реализация национально-регионального компонента.** Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Северной Осетии- Алании «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» осетинские национальные игры выделены в отдельный раздел программы на который отводиться 10-15% от общего количества часов (10 часов).

 **Используемые технологии, методы и формы обучения.**

Используются современные технологии обучения: модульное ( см. структуру программы), дифференцированное, концентрированное, развивающее, игровое, с использованием ИКТ.

Применяются: методы обучения, учитывающие работоспособность ребёнка; проблемный подход, индивидуальный темп обучения; вовлечение обучаемых в различные виды деятельности, методы индивидуального обучения; игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность; интерактивные методы обучения (ролевые, ситуативные, деловые игры; дискуссии, словесные ассоциации и т.д.).

 Для развития физических способностей используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

 Используются следующие формы организации урока: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Использование дактильной речи как вспомогательной формы для ускорения процесса овладения словесной речью, а так же письменной речи в виде табличек.

**Межпредметные связи, преемственность.**

Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Межпредметные связи включены по годам обучения в содержание программы.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

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

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

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

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

**Предметные результаты:**

 - сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

- сформированность умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

 - понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности

 Демонстрировать физическую подготовленностьпо годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

*гибкость —* из положения сидя наклон вперед, см.;

*скорость —*  бег 30 м., сек.;

*выносливость —*6 – минутный бег (ходьба)*,*  м;

*скоростно-силовые —* прыжок в длину с места, см.;

*координация -* челночный бег 3\* 10 м., сек.;

*сила –* подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

 **Примерное распределение программного материала 99 часов (33 недели) – 1 доп.,1 класс, 105 часов (35 недель) - 2-4классы (три урока в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| Основы знаний о физической культуре | **4** | **4** | **4** | **4** |
| Способы деятельности | **7** | **8** | **8** | **8** |
| Физическое совершенствование: | **78** | **83** | **83** | **83** |
| *- гимнастика с основами акробатики* | 12 | 12 | 12 | 12 |
| *- легкая атлетика* | 24 | 24 | 24 | 24 |
| *- развитие физических способностей, подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»* | В процессе уроков (целенаправленно) |
| *- подвижные и спортивные игры* | 42 | 47 | 47 | 47 |
| *- региональные, национальные игры РСО-Алании* | **10** | **10** | **10** | **10** |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание**.**

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

**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.

**Способы физкультурной деятельности**

**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 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.**

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)."

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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.

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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 разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны *иметь представления:*

• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

• о способах изменения направления и скорости передвижения;

• о режиме дня и личной гигиене;

• о правилах составления комплексов утренней зарядки;

• о правилах поведения на занятиях физической культурой;

• о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Уметь:*

*•* выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

• выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

 • выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

• выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

• выполнять комплексы дыхательных упражнений;

• выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

• выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

• выполнять строевые упражнения.

 *Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в разви­тии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

*гибкость —* из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

*скорость —*  бег 30 м., сек.;

*выносливость —*6 – минутный бег (ходьба)*,*  м;

*скоростно-силовые —* прыжок в длину с места, см.;

*координация -* челночный бег 3\* 10 м., сек.;

*сила –* подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

**Межпредметные связи.** Понятия: выше, ниже; длиннее, короче; шире, уже; больше, меньше; вперёд, назад; справа, слева; прямая, угол. Счёт: 1-10. Звуки: гласные (а,о,у,ы,э,и). Буква – слово. Слог – слово.

2   КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре**

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

**Способы деятельности**

*Оздоровительные занятия в режиме дня:* утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок.

Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.

*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.

*Ритмическая гимнастика:* упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях (лежа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом.

*Ходьба:* с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.

*Бег: в* парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

**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.**

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)."

*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагона­ли и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Прикладно - гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счет); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20— 30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).

 Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подго­товленности учащихся.

*Легкая атлетика:* ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег — низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции ; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега; ходьба и бег по пересеченной местности до 1150 м., повороты во время бега, бег в медленном темпе в течении 6 мин.

*Подвижные и спортивные игры;* на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Кос­монавты», «Мышеловка»; на материале спортивных игр: футбол — остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол — специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол — специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»).

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся 2 класса *иметь представления:*

о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;

о правилах использования закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки,

об истории Олимпийских игр;

*Уметь:*

* измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), скорость(бег 30 м.) , гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава), силу мышц верхнего плечевого пояса, выносливость (6 минутный бег), координацию.
* измерять уровень развития физических качеств;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
* выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);
* выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
* выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
* выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
* выполнять метание малого мяча в цель;
* выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в разви­тии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

*гибкость —* из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

*скорость —*  бег 30 м., сек.;

*выносливость —*6 – минутный бег (ходьба)*,*  м;

*скоростно-силовые —* прыжок в длину с места, см.;

*координация -* челночный бег 3\* 10 м., сек.;

*сила –* подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

**Межпредметные связи.** Понятия: отрезок, прямая, луч. Угол: прямой. Счёт: 1-10.Правый, левый. Слева, справа. Слог – слово. Гласные звуки в словах. Животные: звери, птицы.

3  КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре**

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

**Способы деятельности**

Индивидуальные занятия комплексами УГГ.

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

*Комплексы упражнений:* упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассив­ной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

*Ритмическая гимнастика:* комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.

**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.**

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)."

*Гимнастика с основами акробатики:* акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с про­движением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).

*Легкая атлетика:* бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки в длину с разбега; высокий старт; низкий старт; бег с ускорением до 40 м.; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте,ходьба и бег по пересеченной местности до 1200 м., повороты во время бега, бег в медленном темпе в течении 7 мин., эстафеты с этапом 50 м.

*Подвижные и спортивные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале кроссовой подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»). На материале спортивных игр: футбол — удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7—8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал - садись», «Передай мяч головой»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвиж­ные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Стремительный мяч», «Пионербол»).

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны

*Иметь представления:*

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

*Уметь:*

• выполнять комплексы общеразвивающих упражнений ;

• выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

• составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

• проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

*гибкость —* из положения сидя наклон вперед, см.;

*скорость —*  бег 30 м., сек.;

*выносливость —*6 – минутный бег (ходьба)*,*  м;

*скоростно-силовые —* прыжок в длину с места, см.;

*координация -* челночный бег 3\* 10 м., сек.;

*сила –* подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

**Межпредметные связи.** Понятия: отрезок, прямая, луч. Угол: прямой, острый, тупой. Параллельные, перпендикулярные прямые. Окружность. Счёт: 1-10. Слог – слово. Согласный звук в начале слова. Животные: звери, птицы, рыбы, насекомые. Части тела.

4   КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

 **Способы деятельности**

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

*Комплексы упражнений:* индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и ди­намического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

*Ритмическая гимнастика:* индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здо­ровья).

**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.**

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)."

*Гимнастика с основами акробатики:* акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).

*Легкая атлетика:* прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; бег с ускорением до 40 м.; техника высокого старта; старты из различных исходных положений с последующим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень,ходьба и бег по пересеченной местности до 1250 м., повороты во время бега, бег в медленном темпе в течении 8 мин., эстафеты с этапом 60 м., бег с преодолением 2-3 препятствий.

*Подвижные и спортивные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»). На материале спортивных игр: футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол», «пионербол», «стремительный мяч».

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны ***знать и иметь представления:***

• о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

• о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

• о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);

• о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

***Уметь:***

 • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

• определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);

• организовывать подвижные игры с выбором ведущего;

• выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

• оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Демонстрировать физическую подготовленность*** по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

*гибкость —* из положения сидя наклон вперед, см.;

*скорость —*  бег 30 м., сек.;

*выносливость —*6 – минутный бег (ходьба)*,*  м;

*скоростно-силовые —* прыжок в длину с места, см.;

*координация -* челночный бег 3\* 10 м., сек.;

*сила –* подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

**Межпредметные связи.** Понятия: отрезок, прямая, луч. Угол: прямой, острый, тупой, развёрнутый. Счёт: 1-10, десятками до 100, чётные и нечётные числа. Правый, левый. Слева, справа Слог – слово. Согласные и гласные звуки в словах. Предложение. Животные: звери, птицы, рыбы, насекомые. Цветы. Деревья и кустарники. Части тела. Системы и органы.

5  КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре**

 Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

 Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы деятельности**

 Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и самочувствию.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

*Комплексы упражнений:* индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и ди­намического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

*Ритмическая гимнастика:* индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здо­ровья).

**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.**

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)."

*Гимнастика с основами акробатики:* акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).

*Легкая атлетика:* высокий и низкий старт,прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; бег с ускорением до 40 м.; техника высокого старта; старты из различных исходных положений с последующим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень, ходьба и бег по пересеченной местности до 1250 м., повороты во время бега, бег в медленном темпе в течении 8 мин., эстафеты с этапом 60 м., бег с преодолением 2-3 препятствий.

*Подвижные и спортивные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижные мишени»). На материале спортивных игр: футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол», «пионербол», «стремительный мяч».

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны ***знать и иметь представления:***

• о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

• о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

• о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);

• о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

***Уметь:***

 • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

• определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);

• организовывать подвижные игры с выбором ведущего;

• выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

• оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Демонстрировать физическую подготовленность*** по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

*гибкость —* из положения сидя наклон вперед, см.;

*скорость —*  бег 30 м., сек.;

*выносливость —*6 – минутный бег (ходьба)*,*  м;

*скоростно-силовые —* прыжок в длину с места, см.;

*координация -* челночный бег 3\* 10 м., сек.;

*сила –* подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

**Межпредметные связи.** Понятия: отрезок, прямая, луч. Угол: прямой, острый, тупой, развёрнутый. Параллельные прямые. Окружность, радиус, диаметр. Счёт: 1-10, десятками до 100. Чётные и нечётные числа. Двузначные, трёхзначные, однозначные числа. Предложение. Животные: звери, птицы, рыбы, насекомые. Цветы. Деревья и кустарники. Части тела. Системы и органы.

**Общеразвивающие** **упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* ходьба с включением широкого шага, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в основной и широкой стойке и в седах на полу; «выкруты» с гимнастической палкой и скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

*Развитие координации:* передвижения с «резко» изменяющимся направлением движения, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; подвижные игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами (малыми мячами); упражнения с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; прыжки из разных исходных положений и в разных направлениях по намеченным ориентирам и «по сигналу».

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; виды стилизованной ходьбы под музыку; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* общеразвивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); лазанья по гимнастической стенке с дополнительным отягощением; передвижения по наклонной гимнас­тической скамейке с дополнительным отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание в упоре, лежа на гимнастической скамейке; прыжки на гимнастическом мостике вверх, вперед толчком одной и двумя ногами.

**На материале легкой атлетики и кроссовой подготовки.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге; старты из разных исходных положений с последующим переходом на ходьбу.

*Развитие быстроты:* броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках, стоя на месте и в движении, сидя на полу.

*Развитие выносливости:* равномерная ходьба; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений.

 *Развитие силовых способностей:* броски набивного мяча (1 кг) в парах, тройках, по кругу, из разных исходных положений, одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, сидя на полу; прыжки в высоту с места с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с касанием рукой ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

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

**1.Комплексная программа по физической культуре 1 -11 классов** (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.

**2.Методические рекомендации** «Медико-педагогический контрольза организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» разработаны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звездина И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы (учитель физической культуры, к.п.н. Коданева

Л.Н.) при участии Нижегородской медицинской академии (д.м.н. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.)., М., 2012 г.

**3.Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии.** Учебное пособие для студентов педвузов к.п.н. Борякова Н.Ю., «Астрель», 2008 г.

**4.Физическая культура. 1** — **11** кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. -сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа,

2004. — 80с.

**5.Физическая культура.**  Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений., М. Просвещение 2011г.

**6.Физическая культура. Начальные классы.** Программа по физической культуре под общей редакцией А.П. Матвеева, 3 издание, доработанное., М., 2011 г.

**7. Частные методики адаптивной физической культуры**: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

**8. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]**. — 4-е изд., перераб. —М. : Просвещение, 2012. — 223 с. — (Стандарты второго поколения). — ISBN 978-5-09-026339-9.

**9.www.standart.edu.ru**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование инвентаря, оборудования** | **Кол-во** |
| Козел гимнастический | 1 |
| Конь гимнастический | 1 |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 |
| Стенка гимнастическая | 6 |
| Скамейка гимнастическая жесткая  | 4 |
| Мячи набивные весом 1 кг  | 3 |
| Мячи набивные весом 2 кг | 3 |
| Мячи волейбольные | 5 |
| Мячи баскетбольные | 5 |
| Мячи футбольные | 5 |
| Палка гимнастическая | 14 |
| Скакалка детская | 8 |
| Мат гимнастический | 8 |
| Гимнастический подкидной мостик | 1 |
| Кегли | К |
| Обруч пластиковый  | 4 |
| Обруч железный  | 8 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| Фитболы | 2 |
| Рулетка измерительная | 1 |
| Щит баскетбольный тренировочный (навесной) | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Аптечка | 1 |

 **Оценка знаний и умений учащихся.**

Градация положительной оценки — «3», «4», «5» — зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения дви­гательных действий, уровня физической подготовленности и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Основы знаний***

Нужно учитывать глубину и полноту знаний, умение аргументировать и применять полученные знания в конкретных условиях на практических занятиях физическими упражнениями. Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры собственной практики. Отметку «4» ставят за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, умение применять полученные знания на практике, имеются пробелы знаний материала, нет должной аргументации.

С целью проверки знаний ис­пользуются различные методы.

*Метод опроса* применяется в устной и письмен­ной форме в паузах между выполнением упражне­ний, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

*Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и вее­ром ответов на них, среди которых нужно выбрать правильный. Метод экономичен в проведении и по­зволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их учащимися *в конкретной деятельности.* Например, перечисление упражне­ний по развитию силы учащиеся сопровождают вы­полнением конкретного комплекса, и т.п.

*Формы* заданий по основам знаний могут быть *групповыми и индивидуальными.* Рекомендуется оценивать сообщения, рефераты, составление кроссвордов и викторин, комплексов упражнений, электронных презентаций. Таким образом можно повысить интерес к предмету физическая культура, вовлечь учащихся в дополнительные формы познания по предмету.

***Техника овладения двигательными действиями***

Отметка «5» - двигательное действие выполне­но правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблю­дается некоторая скованность движений.

Отметка «3» — двигательное действие выполне­но в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуве­ренному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы на­блюдения, вызова, упражнений и комбинирован­ный.

*Метод открытого наблюдения* заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оцени­вать учитель. *Скрытое наблюде­ние* состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за опре­деленными видами двигательных действий.

*Вызов* как метод оценки ис­пользуется для выявления до­стижений отдельных учащихся в усвоении программного мате­риала и демонстрации классу об­разцов правильного выполнения двигательного действия.

*Метод упражнений* предна­значен для проверки уровня владения отдельными умения­ми и навыками, качества вы­полнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивиду­ально, и фронтально, когда необходимо одновре­менно оценить знания большой группы учащихся или класса в целом.

***Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направ­ленный на развитие конкретного физического каче­ства, или комплекс упражнений утренней, атлети­ческой или ритмической гимнастики. При этом он может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» — учащийся допускает грубые ошиб­ки в подборе и демонстрации упражнений, направ­ленных на развитие конкретного физического каче­ства или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоро­вительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

***Уровень физической подготовленности***

Оценивая уровень физической подготовлен­ности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подго­товленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определен­ных физических качеств прини­мать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень дости­жений.

При оценивании темпов при­роста учитывать вышеприведенные аргументы, поскольку в каждом конкрет­ном случае прогнозирование этих темпов осуществить не­возможно. Достижение хороших результатов при условии системати­ческих занятий дает основание учителю для выставления высокой отметки.

Тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся содержатся в Комплексной программе по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)

В данной программе оценивается уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.

***Итоговое оценивание***

Итоговая отметка по физической культуре скла­дывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показа­телях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную дея­тельность.