****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ, Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе и 68 часов во 2 - 4 классах из расчета 2 часа в неделю.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на:

- укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;

-формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;

-овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

В программе содержание учебного предмета задано в конструкции двигательной деятельности и включает следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предмет «Адаптивная физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры лич­ности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение адаптивной физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Общий объём учебного времени составляет 270 часов.

На программу по физической культуре в начальной школе выделяется 270 ч. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Практический материал программы содержит базовые виды спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Подвижные игры c элементами баскетбола». Тема «Лыжные гонки» заменяется «Кроссовой подготовкой».

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в таблице №1.

**ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ (66 - 68 ч.)**

здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение адаптивной физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Общий объём учебного времени составляет 270 часов.

На программу по физической культуре в начальной школе выделяется 270 ч. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Практический материал программы содержит базовые виды спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Подвижные игры c элементами баскетбола». Тема «Лыжные гонки» заменяется «Кроссовой подготовкой».

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в таблице №1.

Таблица тематического распределения часов №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид | 1 чет | прак | 2 чет | прак | 3 чет | прак | 4 чет | прак | Всего прак |
| Легкая атлетика | 10 | 3 |  |  |  |  | 10 | 3 | 6 |
| Спорт. Игры. | 5 |  |  |  | 10 | 2 | 5 |  | 2 |
| Подвижные игры | 3 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| гимнастика |  |  | 14 | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Лыжная или кроссовая подготовка |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| Всего часов за год 68 | 18 |  | 14 |  | 20 |  | 16 |  | 10 |
| Основы знаний | В процессе уроков |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА**

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

* “Корригирующие упражнения”- *пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов*;
* “Коррекционные игры” - *музыкально – двигательные, дидактические; познавательные, коммуникативные; игры с речевым сопровождением*;
* “Нестандартные приемы***”****-*хромотерапия, музыкотерапия, релаксация, *психогимнастика*, игротерапия.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

**5. ЛИЧНОСТННЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

**Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**1 класс**

**Личностные результаты:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

— овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

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

– освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты:**

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

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

– овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**2 класс**

**Личностные результаты:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

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

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

**Метапредметные результаты:**

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**3 класс**

**Личностные результаты:**

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

— способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

**Метапредметные результаты:**

— овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

— готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

— овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

— формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

**4 класс**

**Личностные результаты:**

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

— развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

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

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

— 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 решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметные результаты:**

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

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

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**6. Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс**

**Знания по адаптивной физической культуре (3 ч.)**

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

**Способы физкультурной деятельности (3 ч.)**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Физическое совершенствование (60 ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки и плоскостопия; комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.

**Легкая атлетика**

Различные виды ходьбы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Бег: в среднем и быстром темпе, прыжками и ускорением, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра.

Прыжки: на месте (на одной и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, в длину и высоту с разбега.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель на стене.

**Кроссовая подготовка**

Равномерный бег в умеренном темпе до 10 мин; бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

**Гимнастика**

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. 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 раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Группа, смирно!» «Маскировка», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Парашютисты»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Весёлые ракеты», «Пятнашки», «Волк во рву», «Вперёд-назад», «Догнать мяч», «Зайцы в огороде», «Шишки, жёлуди, орехи», «Караси и щука», «Лиса и куры», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Охотники и утки», «Бездомный заяц», «Вороны и воробьи».

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору».

**2 класс**

**Знания о физической культуре (3 ч.)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

**Способы физкультурной деятельности (3 ч.)**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование (62 ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки, плоскостопия; комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

**Легкая атлетика**

Различные виды ходьбы. Бег: с высокого старта, равномерный с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением направления и частоты шагов, из разных исходных положений и с разным положением рук.

Метание малого мяча на дальность из-за головы; метание малого в вертикальную цель; метание малого и большого мяча на дальность.

Броски большого мяча на дальность из положения стоя способом снизу и из-за головы.

Прыжки: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, по разметкам, через препятствия; в длину с места и с разбега; через скакалку.

**Кроссовая подготовка**

Равномерный бег в умеренном темпе до 10 мин, преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьба 80м). Кросс 500 м.

**Гимнастика**

Организующие команды и приемы; строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку, передвижение по гимнастической стенке, упражнения на низкой перекладине — вис на прямых и согнутых руках.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Лиса и куры», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Альпинисты», «Совушка», «Прокати быстрее мяч», эстафеты с обручами, с мячом в ногах.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Лабиринт», «Ловкие ребята», «Два мороза»,«Волк во рву» «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Птицы и клетка», «День и ночь», «Караси и щука», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи», «Прыжок за прыжком», «Зайцы в огороде», «Гонка с выбыванием», «Перебежки выручкой», «Удочка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, змейкой; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища, перебрасывание мяча через сетку; обучение приему мяча сверху двумя руками, верхней передачи мяча; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Подвижная цель», «Охотники», «Два мяча», «Пионербол».

**3 класс**

**Знания о физической культуре (3 ч.)**

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности (3 ч.)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) с соблюдением правил игр.

**Физическое совершенствование (62 ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; челночный бег 3 х 10 м, высокий старт с последующим ускорением на 30 и 60 м.

Прыжки в длину с места; через скакалку.

Метание малого теннисного и утяжелённого мяча на дальность.

**Кроссовая подготовка**

Равномерный бег до 10 мин, выполнение основных движений с различной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Кросс 500 м, 1 км.

**Гимнастика**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; гимнастический мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Построить мост», «Увертывайся от мяча», «Прыжок за прыжком», «Бой петухов».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Невод», «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «День и ночь», «Два мороза», «Воробьи и вороны».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»; эстафеты с ведением мяча по прямой и вокруг кегель («змейкой»), с передачей мячей «Бросай – беги!», «Мяч в центр», «Круговой обстрел».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча снизу двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Три стихии», «Ловкие и меткие», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Круговой обстрел», «Нападай и защищайся», «Пионербол» «Наседка и ястребы», «Мяч среднему».

**4 класс**

**Знания о физической культуре (3 ч.)**

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности (3 ч.)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование (62 ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика**

Различные виды ходьбы и бега, специально-беговые упражнения, челночный бег 3 х 10 м, бег с высокого старта с последующим ускорением, бег низкого старта 30 м, 60 м, 400 м.

Прыжки в длину, через скакалку.

Метание мяча 150 гр. на дальность.

**Кроссовая подготовка**

Равномерный бег до 10 мин, преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Кросс 1 км.

**Гимнастика**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (скакалки, обручи, малые и большие мячи). Упражнения прикладного характера: лазанье по канату (до 3 м); опорный прыжок - имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Два мороза».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, от плеча, снизу; бросок мяча после ведения с остановкой и без; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, с передачей мяча «Бросай-беги!», «Мяч в центр»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком 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 «Ловкие и меткие», «Круговой обстрел», «Нападай и защищайся», «Пионербол».

**Адаптивная физическая реабилитация.**Общеразвивающие упражнения.

***На материале гимнастики:***

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации*: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.*Формирование* *осанки:* ходьба на носках, с 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 без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

***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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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.

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

**Коррекционно-развивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

***Упражнения на дыхание***: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

***Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки***: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад***: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

***Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия***: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

***Упражнения на развитие общей и мелкой моторики***: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

***Упражнения на развитие точности и координации движений:*** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

**7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
|  | Мячи футбольные | | 4 |
|  | Мячи волейбольные | | 10 |
|  | Мячи баскетбольные | | 12 |
|  | Бита для лапты | | 3 |
|  | Теннисный мяч | | 10 |
|  | Мячи облегченные | | 2 |
|  | Скакалка | | 30 |
|  | Рулетка измерительная | | 1 |
|  | Сетка волейбольная | | 3 |
| 10. | Гимнастический конь | | 1 |
| 11. | Гимнастический козёл | | 1 |
| 12. | Перекладины | | 4 |
| 13. | Скамейки | | 8 |
| 14. | Гимнастические маты | | 20 |
| 15. | Шахматы | | 4 набора |
| 16. | Шашки | | 6 набора |
| 17. | Аптечка | | 1 |

**8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Личностными***результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* получение основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.

***Метапредметными***результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

***Предметными***результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
* излагать факты истории развития физический культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

* в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**К концу 1 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

• положительное отношение к урокам физической культуры;

* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих процедур.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры;
* понимать значение физических упражнений для здо­ровья человека;
* называть основные способы передвижений человека;
* называть основные физические качества человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд;
* прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 3 м;
* выполнять перекаты в группировке;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* определять причины, которые приводят к плохой осанке;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* различать подвижные и спортивные игры;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие физических ка­честв;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

•адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

• следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя;

• принимать и сохранять учебную задачу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принад­лежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* выслушивать друг друга.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая впаре.

**К концу 2 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

•положительное отношение к урокам физической культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

•познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физиче­ском развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку не менее 1 минуты;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* играть и подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определить влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

* понимать цель выполняемых действий, различать способ и результат действия;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные**

**У*чащиеся научатся:***

* формулировать собственное мнение и позицию;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* использовать речь для регуляции своего действия;
* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* контролировать действия партнёра;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**К концу 3 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* этические чувства — стыд, вина, совесть как регуляторы морального поведения.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* понимания ценности человеческой жизни;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации;
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд и назад, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

•руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения (под руководством учителя) на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**К концу 4 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

* уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
* понимание ценности человеческой жизни, значения фи­зической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
* уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта;
* самостоятельность в выполнении личной гигиены;
* понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способность проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

•мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, ут­ренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, под­вижные игры и т. д.);

* мотивации к систематическому наблюдению за своим фи­зическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (си­лы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ *Учащиеся научатся:***

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.;
* понимать влияние занятий физической культурой на ра­боту сердца, лёгких;
* понимать роль внимания и памяти при обучении физи­ческим упражнениям;
* составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
* рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* выполнять строевые упражнения, различные виды ходь­бы и бега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 6 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
* выполнять комплексы ритмической гимнастики,
* выполнять вис согнувшись, углом;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;

• измерять частоту сердечных сокращений во время вы­полнения физических упражнений.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* определять изменения в сердечной и дыхательной систе­мах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
* называть нетрадиционные виды гимнастики;

• определять способы регулирования физической нагрузки;

* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы рит­мической гимнастики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

• играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* планировать свои действия во время подвижных игр;

• следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя и последовательности стандартных действий;

* руководствоваться определёнными техническими приё­мами на уроках физической культуры;
* планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации (под руководством учителя);
* находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при вы­полнении физических упражнений и в спортивных играх;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* анализировать и объективно оценивать результаты соб­ственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

•владеть рядом общих приёмов решения задач, находить нужную информацию, используя дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;

• устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

• различать виды упражнений, виды спорта;

* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

• соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

• осуществлять поиск необходимой информации по раз­ным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;

* анализировать приёмы действий при выполнении физи­ческих упражнений и в спортивных играх;
* сопоставлять физическую культуру и спорт;
* понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

• различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

• задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации рабо­ты в команде;

* аргументировать собственную позицию и координиро­вать её с позицией партнёров;
* оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**9. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности.

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценкаограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых учащимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

При оценивании учебных достижений учеников  за показателем учебного двигательного действия*(норматива)*определяют *уровень учебных достижений:*низкий, средний, высокий (см. таблицу 3), а затем по **техническим показателям***выполнения двигательного действия*и **теоретическим знаниям**выставляют оценку в баллах.

***Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:***

**-** *Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.*

**-***Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.*

- *Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся 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 зданий.*

- *Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с**проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.*

***По выполнению учебного норматива***

**«5» баллов**- двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

**«4» балла**- двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

**«3»** **балла**- двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)***

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

**«4»** **балла**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**«3» балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

***По основам теоретических знаний в области физической культуры.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**«5» баллов** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

**«4» балла** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**«3» балла** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Сводная таблица уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воз­раст | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень подготовленности | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 30 м (с) | | | | | | |
| 7 | 7,7 и ниже | 8,4 – 7,8 | 8,5 и выше | 8,0 и ниже | 8,9 - 8,1 | 9,0 и выше |
| 8 | 6,7 и ниже | 7,4 – 6,8 | 7,5 и выше | 7,0 и ниже | 7,9 -7,1 | 8,0 и выше |
| 9 | 6,1 и ниже | 6,9 - 6,2 | 7,0 и выше | 6,7 и ниже | 7,4- 6,8 | 7,3 и выше |
| 10 | 5,9 и ниже | 6,7 – 6,0 | 6,8 и выше | 6,2 и ниже | 6,9 – 6,3 | 7,0 и выше |
| Челночный бег 3x10 м | | | | | | |
| 7 ' | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |
| Подтягивания (кол-во раз) | | | | | | |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 12 и выше | 7-11 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 9-15 | 8 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже |
| Подъём туловища за 30 с (кол-во раз) | | | | | | |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Отжимания (кол-во раз) | | | | | | |
| 7 | 9 и выше | 6-8 | 5 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 8 | 11 и выше | 8-10 | 7 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 12 и выше | 9-11 | 8 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 15 и выше | 11-14 | 10 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |

***Экспресс-анализ уровня физической подготовленности обучающихся***

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов должен проводиться учителем физической культурыв начале и конце учебного года по следующимнормативам: бег на 30 мс высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки): подтягивание на высокой перекладине (мальчики); подтягивание на низкой перекладине (девочки); подъем туловища за 30с и отжимания (мальчики и девочки).

Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой **четверти.**В этом случае будет возможно внесение оперативных корректив в процесс физическою воспитания обучающихся.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Болонов Г.П., «Физкультура в начальной школе», - Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
2. Дереклеева Н.И., «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», -Москва: «ВАКО», 2007.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б., «Справочник учителя физической культуры» - Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д., Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь», 2007.

Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: http://festival.lseptember.ru/ articles/576894

2. Социальная сеть работников образования - http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/24/adaptirovannaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-s

3. Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с ОВЗ

https://infourok.ru/adaptirovannaya-rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-s-ovz-446429.html

4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx

5. Рабочая программа https://infourok.ru/adaptirovannie-programmi-dlya-detey-s-ovz-klass-shkola-rossii-513832.html

Приложение № 1.

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | | "3" | | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,8 | | 7,5 | | | 5,8 | 6,6 | 7,3 | 5,6 | 6,2 | 7,0 |
| д | 6,6 | 7,2 | | 8,0 | | | 6,4 | 6,8 | 7,6 | 6,2 | 6,6 | 7,4 |
| 2 | Бег 1000 м | м | без учета времени | | | | | | | | | | | |
| д |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 10,5 | 11,3 | | 11,8 | | | 10,3 | 10,8 | 11,4 | 9,9 | 10,4 | 10,8 |
| д | 11,0 | 11,6 | | 12,0 | | | 10,6 | 11,1 | 11,6 | 10,2 | 10,6 | 11,2 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | м | 150 | 130 | | | 115 | 160 | | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | | | 110 | 150 | | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | | | 50 | 80 | | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | | | 60 | 90 | | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 6 | Подтягивание на низ. перекладине (раз) | д | 10 | 6 | | | 2 | 13 | | 7 | 5 | 20 | 15 | 10 |
| 7 | Подтягивание в висе (раз) | м | 3 | 2 | | | 1 | 4 | | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 8 | Метание мяча 150гр (м.) | м | 15 | 12 | | | 10 | 18 | | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | | | 8 | 15 | | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | | | | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | | | | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 10 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | | | | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | | | | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Приложение №2

**Примерный комплекс дыхательных упражнений**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

**Упражнения на координацию**

**Упражнение 1. Пространство**

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

**Упражнение 2. Равновесие**

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

**Упражнение 3. Дуновение ветра**

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

**Упражнение 4. Полсвета**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

**Упражнение 5. Палочник**

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.   
3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

**Упражнение 7. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

**Упражнение 8. Журавль**

 Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**Упражнение 12. Неваляшка**

 И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

**Упражнение 17. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

**Упражнения для мышц пресса**

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.**  Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.**  И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.