

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана

«Средняя общеобразовательная школа № 11»

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

в 1- 4 классах

для обучающихся по АООП с ТНР

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения АООП НОО и программы формирования универсальных учебных действий и состоит из следующих разделов:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.
6. Содержание учебного предмета.
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Пояснительная записка

Цели обучения физической культуре на уровне начального общего образования: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; создание условий для формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям базовых видов спорта
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

В соответствии с поставленными целями и задачами обучения физической культуре решаются следующие задачи на каждый год обучения:

1 класс

- обучать методике движений;
- формировать элементарные знания о личной гигиене;
- укреплять здоровье улучшением осанки, профилактикой плоскостопия;
- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам.

2 класс

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

3 класс

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развивать координационные и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности.
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

4 класс

- содействовать гармоничному физическому развитию личности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцированность пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности.
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во

время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятия, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

С целью предоставления равных возможностей всем ученикам обучение построено на дифференцированном и индивидуальном подходе в изучении предмета. Индивидуальные особенности каждого ученика учитываются при планировании урока.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Положением «О формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

2. Общая характеристика учебного предмета

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Данная программа продолжает общие идеи физического развития, заложенные в дошкольном образовании.

3. Описание места предмета в учебном плане

По учебному плану МБОУ «СОШ №11» на изучение курса учебного предмета «Физическая культура» отводится 99 часов в 1 классе, 102 часа в год во 2 - 4 классах, всего 405 часов.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на:

Формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Формирование основ гражданской идентичности на базе: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества; восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважение истории и культуры каждого народа;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважение к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Ритмика

Выпускник научится:

- выполнять ритмико-гимнастические упражнения;
- выполнять современные танцевальные движения;
- основным элементам народных плясок;
- элементарным основам танцевальных комбинаций.

Выпускник получит возможность научиться:

- *исполнять русский танец под музыку;*
- *исполнять современные танцевальные композиции;*
- *творческому самовыражению языком танца.*

6. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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 поочередно 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 с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 переменной опорой 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 поочередно 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 поочередно.

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.

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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Ритмика

Ритмико-гимнастические упражнения

Основные движения в ходьбе. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба под музыку. Упражнения под музыку, соответственно темпу. Окончание упражнений вместе с музыкой. ОРУ с предметами и без под музыку различного характера и темпа.

Эстрадный танец

Движения под счет, как единое целое. Разучивание простых танцевальных комбинаций под счет. Упражнения под счет и музыку. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины.

Народные пляски и современные танцевальные движения

Простой шаг - мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах. Основной шаг русского танца под счет и музыку. Движения русского танца под музыку. Исполнение движений, разучивание танцевальной композиции.

Знания о духовно-нравственной сфере

Основные понятия духовно-нравственной сферы человека, эмоциональное сопровождение духовно-нравственных качеств личности, духовно-нравственное восприятие действительности, искусства и творческого развития и самовыражения.

Творческая деятельность

Элементарные основы сценической этики. Движения точно под счет. Разучивание этюдов под счет. Разучивание танцевальных комбинаций под счет. Исполнение танцевальных комбинаций и этюдов под музыку. Самовыражение языком танца.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс. 99 часов.

Вид программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Количество часов				
	99	102	102	102	
Основы знаний о физической культуре Способы физкультурной деятельности Физкультурное совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	2	2	2	Уважительное отношение к истории и культуре других народов. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Использовать речь для регуляции своего действия. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Готовность и способность к саморазвитию. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Проявлять положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	22	22	22	22	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Ставить, формулировать и решать проблемы. Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов. Грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях. Ставить, формулировать и решать проблемы.

					<p>Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Готовность и способность к саморазвитию. Выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. Оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях. Осуществлять взаимный контроль. Грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p>
Гимнастика с основами акробатики	18	22	22	22	<p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Строить понятные для партнера высказывания. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Применять правила и пользоваться инструкциями. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Использовать речь для регуляции своего действия. Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Ставить, формулировать и решать проблемы. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Применять правила и пользоваться инструкциями. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения. Готовность и способность к саморазвитию. Выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать установленные</p>

					правила в контроле способа решения задачи. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. Осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях. Осуществлять взаимный контроль. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения.
Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола.	22	22	22	22	Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Строить понятные для партнера высказывания. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Использовать речь для регуляции своего действия. Осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях. Ставить, формулировать и решать проблемы. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Готовность и способность к саморазвитию. Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Организовывать и проводить подвижные игры. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. Осуществлять взаимный контроль. Определять общую цель и пути ее достижения. Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.
Ритмика	33	34	34	34	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Строить понятные для партнера высказывания. Формулировать учебные задачи вместе с учителем. Применять правила и пользоваться инструкциями. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Использовать речь для регуляции своего действия. Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Ставить, формулировать и решать проблемы. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

8. Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

АООП НОО для обучающихся с ТНР предусматривает использование базовых учебников для сверстников без ограничений здоровья.

Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесс и специфики учебного предмета.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
	Основная литература для учителя и учащихся
	А.П. Матвеев. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4-х классов. – М.: Просвещение
	А.П. Матвеев Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.- Москва: Просвещение
	Рабочая программа по физической культуре
	Дополнительная литература для учителя
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт
	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания
	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября»
	Учебно-практическое оборудование
	Бревно гимнастическое напольное
	Канат для лазанья
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
	Стенка гимнастическая
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
	Палка гимнастическая
	Скакалка детская
	Мат гимнастический
	Кегли
	Обруч пластиковый детский
	Планка для прыжков в высоту
	Стойка для прыжков в высоту
	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
	Рулетка измерительная
	Аптечка
	Спортивные залы
	Спортивный зал игровой
	Пришкольный стадион
	Легкоатлетическая дорожка
	Сектор для прыжков в длину
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)
	Площадка игровая баскетбольная