Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Государственное казенное образовательное учреждение РС (Якутия)

Республиканская специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа-интернат

677008 г. Якутск, Вилюйский тракт, 3 км, дом 47

тел. 36-27-07, 36-27-01; факс: 36-27-07

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  На заседании  МО «ТФК»  Протокол №1  «26» августа 2022г. | **«Согласовано»**  Зам директора по УМР \_\_\_\_\_Захарова В.К.  «29» августа 2022г. | **«Утверждаю»**  Директор ГКОУ РС(Я) «РС(К)ОШИ»  \_\_\_\_\_ Мартынова Т.Ф.  «29» августа 2022г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

авторской программой Лисицкой Т.С, Новиковой Л.А. «Физическая культура», «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 кл» В.И. Ляха, А.А.Зданевича и ориентирована на работу по УМК «Планета знаний».

**Составитель**: Чичигинарова Е.С.-учитель физкультуры

**Количество часов в год:** 1 классы-99, 2-4 классы-102

**Количество часов в неделю**: 3

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре ФГОС, с 1-4 кл**

**(для слабовидящих детей)**  
**Пояснительная записка**  
  
Адаптированная рабочая программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, «Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Программой начальной школы» под редакцией Л.И. Плаксиной; требованиями Адаптированной основной образовательной программы , авторской программой Т.С.Лисицкой, Л.А.Новиковой «Физическая культура», «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 -11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича и ориентирована на работу по УМК «Планета знаний».  
  
Адаптированная рабочая программа построена с учетом особенностей развития слабовидящих детей. Дети с нарушениями зрения испытывают специфические трудности в процессе обучения. Разностороннее знание структуры зрительных дефектов, состава нарушенных функций зрения, характера вторичных отклонений в физическом и умственном развитии позволит учителю найти эффективные методы обучения и воспитания учащихся при разных формах аномального развития. В адаптированной рабочей программе учтена необходимость коррекционно-компенсаторной работы, направленной на развитие восприятия, конкретизацию представлений, совершенствование наглядно-образного мышления, формирование приемов и способов самоконтроля и регуляции движений с использованием специальных форм, приемов и способов.  
  
Учебная программа и пособие УМК «Планета знаний» нацелены на решение приоритетной задачи начального общего образования — формировать универсальные учебные действия (общие учебные умения, обобщённые способы действий, ключевые умения), обеспечивающие готовность и способность ребёнка к овладению компетентностью «уметь учиться».  
Программа ориентирована на достижение целей, определённых в Федеральном государственном стандарте начального образования.  
  
Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.  
Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

**Основные задачи**  
  
Оздоровительная задача  
  
• Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.  
• Овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).  
• Формировать навыки систематического наблюдения 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).  
  
Образовательная задача  
  
• Создавать «школу движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.  
• Развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.  
• Приобретать знания в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.  
• Формировать у учащихся универсальных компетенций.  
  
Воспитательная задача  
  
• Формировать у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.  
• Содействовать гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств.  
• Формировать мотивацию успеха и достижений, самореализацию на основе организации занятий физической культурой и спортом.  
  
**Общая характеристика учебного предмета**  
  
Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные  
данной программой.  
  
Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:  
• умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;  
• умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  
• умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.  
  
Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:  
• принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;  
• принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;  
• принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;  
• принцип последовательности;  
• принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.  
  
По учебному предмету «Физическая культура» включён материал, реализующий в образовательном процессе национальные, региональные и этнокультурные особенности Республики Саха (Якутия).  
  
**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**  
  
• Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.  
• Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.  
• Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.  
• Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.  
• Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.  
• Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.  
• Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.  
• Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.  
• Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.  
• Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.  
• Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.  
• Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.  
  
**Место предмета в базисном учебном плане**  
  
На реализацию программы по физической культуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 3 часа в неделю, всего за учебный год в 1 классе 99 часов, а с 2-4 кл 102 часа.  
**Результаты изучения учебного предмета**  
  
Личностные результаты  
  
• Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.  
• Формирование уважительного отношения к культуре других народов.  
• Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли учащегося.  
• Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  
• Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  
• Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.  
• Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.  
• Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.  
  
У учащихся будут сформированы:  
• положительное отношение к урокам физической культуры;  
• понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;  
• мотивация к выполнению закаливающих процедур.  
  
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.  
  
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;  
• выполнять различные виды бега;  
• выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;  
• прыгать через скакалку на одной и двух ногах;  
• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;  
• выполнять кувырок вперёд;  
• выполнять стойку на лопатках;  
• лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;  
• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;  
• передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;  
• играть в подвижные игры;  
• выполнять элементы спортивных игр.  
  
Метапредметные результаты  
  
Регулятивные  
  
Учащиеся научатся:  
• понимать цель выполняемых действий;  
• 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;  
• различать, группировать подвижные и спортивные игры;  
• 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;  
• свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;  
• сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;  
• устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.  
  
Коммуникативные  
  
Учащиеся научатся:  
• рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;  
• 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:  
• выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;  
• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;  
• понимать действия партнёра в игровой ситуации.  
  
Предметные результаты  
  
• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.  
• Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).  
• Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).  
  
**Основное содержание программы**  
  
Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;  
  
**Структура курса**  
  
В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».  
Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.  
Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.  
Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.  
  
Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)  
История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. История Олимпийских игр и спортивных соревнований Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.  
  
Способы физкультурной деятельности (в течение года)  
Самостоятельные занятия. Выполнение закаливающих процедур. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.  
  
Физическое совершенствование (102 ч)  
Строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.  
  
**Лёгкая атлетика**Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.  
Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.  
Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.  
Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.  
Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.  
  
**Гимнастика с основами акробатики**   
Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  
Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.  
  
**Лыжная подготовка**   
Пoпepeмeнный двyxшaжный xoд, oднoвpeмeнный бecшaжный xoд. Topмoжeниe и пoвopoты «yпopoм». Пoдъeм «eлoчкoй». Пoвтopнoe пpoxoждeниe oтpeзкoв 200-300 м. Пpoxoждeниe нa лыжax в yдoбнoм тeмпe (paвнoмepнoм) 1 км.  
Пoдвuжныe uгpы нa лыжax: «3a мнoй», «Caмый мeткий», «Лыжный пoeзд», «Быcтpый лыжник», «Оxoтники и зaйцы» и дp.  
  
**Подвижные игры с элементами спортивных игр**  
На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Невод».  
На материале гимнастики с основами акробатики: «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».  
На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».  
На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.  
Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».  
  
**Требования к уровню подготовки учащихся**  
  
Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.  
  
**ЛИЧНОСТНЫЕ**  
У учащихся будут сформированы:  
уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;  
• понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;  
• понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;  
• уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.  
  
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;  
• рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;  
• 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;  
• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;  
• выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;  
• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;  
• выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;  
• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;  
• выполнять танцевальные шаги;  
• передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;  
• 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;  
• анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);  
• 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;  
• самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);  
• 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;  
• свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;  
• 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:  
• рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;  
• 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.  
  
**Оценка достижений планируемых результатов**  
  
1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.  
С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.  
  
2. Техника владения двигательными умениями и навыками.  
Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.  
  
3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.  
  
4. Уровень физической подготовленности учащихся.  
(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)  
  
Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**  
  
Книгопечатная продукция  
1. Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. – М.: АСТ, Астрель. 2012.  
2. Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М., ACT, Астрель.2012  
3. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1 – 4 классы.  
4. Учебно – методический комплект «Планета знаний» М.:АСТ Астрель, 2013  
  
Список дополнительной литературы  
1. Г.П. Болонов. Физкультура в начальной школе. М., «Сфера», 2010.  
2. Методические рекомендации к учебнику «Физическая культура. 2 класс» // В. И. Лях , А. А. Зданевич. – М., АСТ, Астрель – 2012

2.Содержание учебного материала

**Распределение часов на различные виды программного материала**

**1 «Б» «1В» класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | **Количество часов** | | | |  |
| **1 четверть**  **24 ч** | **2 четверть**  **24ч** | **3 четверть**  **27 ч** | **4 четверть**  **24ч** |  |
| 1 | Коррекционные упражнения( для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ | 6 |  |  |  | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 14 | 30 |
| 3 | гимнастика |  | **16** | **4** |  | 20 |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |  | **13** | **1** | 14 |
| 6 | голбол |  |  | **7** | **6** | 13 |
| 7 | шоудаун | 2 | **8** |  |  | 10 |
| 7 | Лыжная подготовка |  |  | **3** | **3** | 6 |

**Всего: 99**

**2 «Б» класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | **Количество часов** | | | |  |
| **1 четверть**  **24 ч** | **2 четверть**  **24ч** | **3 четверть**  **29 ч** | **4 четверть**  **24ч** |  |
| 1 | Коррекционные упражнения( для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ |  |  |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 15 | 31 |
| 3 | гимнастика |  | **16** | **4** |  | 20 |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |  | **15** | **6** | 21 |
| 6 | голбол | 3 |  | **6** |  | 9 |
| 7 | шоудаун | 5 | **8** | **2** |  | 15 |
| 7 | Лыжная подготовка |  |  | **3** | **3** | 6 |

**Всего: 102**

**3 «Г» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | **Количество часов** | | | |  |
| **1 четверть**  **24 ч** | **2 четверть**  **24ч** | **3 четверть**  **29 ч** | **4 четверть**  **24ч** |  |
| 1 | Коррекционные упражнения( для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ | 6 |  |  |  | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 14 | 30 |
| 3 | гимнастика |  | **10** |  |  | 10 |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр |  | 2 | **11** | **2** | 15 |
| 6 | голбол |  | **3** | **8** |  | 11 |
| 7 | шоудаун | 2 | **4** |  | **5** | 11 |
| 8 | Лыжная подготовка |  |  | **3** | **3** | 6 |
| 9 | Общефизическая подготовка |  | **5** | **7** |  | 12 |

**Всего: 102**

**4 «В» классы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | **Количество часов** | | | |  |
| **1 четверть**  **24 ч** | **2 четверть**  **24ч** | **3 четверть**  **29 ч** | **4 четверть**  **24ч** |  |
| 1 | Коррекционные упражнения( для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ | 6 |  |  |  | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 14 | 30 |
| 3 | гимнастика |  | **15** |  |  | 15 |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр |  | 2 | **13** | **2** | 17 |
| 6 | голбол |  | **3** | **7** |  | 10 |
| 7 | шоудаун | 2 | **4** |  | **5** | 11 |
| 8 | Лыжная подготовка |  |  | **3** | **3** | 6 |
| 9 | Общефизическая подготовка |  |  | **6** |  | 6 |

**Всего: 102**

**4доп В, 4 доп Г классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | **Количество часов** | | | |  |
| **1 четверть**  **24 ч** | **2 четверть**  **24ч** | **3 четверть**  **30 ч** | **4 четверть**  **24ч** |  |
| 1 | Коррекционные упражнения( для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Игры с элементами ОРУ | 6 |  |  |  | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 14 | 30 |
| 3 | гимнастика |  | **15** |  |  | 15 |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр |  | 2 | **14** | **2** | 17 |
| 6 | голбол |  | **3** | **7** |  | 10 |
| 7 | шоудаун | 2 | **4** |  | **5** | 11 |
| 8 | Лыжная подготовка |  |  | **3** | **3** | 6 |
| 9 | Общефизическая подготовка |  |  | **6** |  | 6 |

**Всего: 102**