

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №39» города Калуги

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3)**

Срок реализации 4 года

Учитель:

Шавкатова Наталья Викторовна

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ «ООШ №39» г. Калуги;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010г.).
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы под редакцией И.М. Бгажноковой .- М: "Просвещение", 2011 г.

## **Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:**

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

## **Задачи изучения предмета:**

- - коррекция нарушений физического развития;
- - формирование двигательных умений и навыков;
- - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- - воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

3.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Для изучения данного предмета в учебном плане школы в 1 (и 1 доп.) классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год. Во 2, 3, 4 классах 3 часа в неделю, 102 часа в год.

## 4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

<b>1 класс</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li><li>• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li><li>• положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li><li>• целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li><li>• самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений,</li></ul>
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>договоренностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</li> <li>• готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul>
<b>2 класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>• положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li> <li>• целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li> <li>• самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>• понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</li> <li>• готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul>
<b>3 класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>• положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li> <li>• целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li> <li>• самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>• понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</li> <li>• готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul>
<b>4 класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li> <li>• целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li> <li>• самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>• понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</li> <li>• готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

### Минимальный уровень:

- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя.

### Достаточный уровень:

- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- чередовать бег с ходьбой, подпрыгивать на одной и двух ногах, метать мячи одной рукой с места, мягко приземляться при прыжках.

## 2 класс

### Минимальный уровень:

- формировать мотивацию к изучению нового: развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость;
- развивать мотив учебной деятельности;
- формировать личностный смысл учения;
- принимать и осмысливать учебную роль;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками на период соревнований;
- уметь правильно дышать при выполнении задания.

### **Достаточный уровень:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при - движении по гимнастической скамейке;
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- овладеть навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

## **3 класс**

### **Минимальный уровень:**

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями.

### **Достаточный уровень:**

- учащиеся должны выполнять строевые команды учителя, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках, лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- правильно выбирать лыжный инвентарь, выбирать лыжи и палки по росту, выполнять правила поведения на занятиях.
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях.

## **4 класс**

### **Минимальный уровень.**

- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень.**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

и эс

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных



усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц ног;

упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;

упражнения для формирования правильной осанки;

упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;

с флажками;

с малыми обручами;

с малыми мячами;

с большим мячом;

с набивными мячами (вес 2 кг);

упражнения на равновесие;

лазанье и перелезание;

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

переноска грузов и передача предметов;

прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры

Игры с бегом;  
 Игры с прыжками;  
 Игры с лазанием;  
 Игры с метанием и ловлей мяча;  
 Игры с построениями и перестроениями;  
 Игры с элементами общеразвивающих упражнений;  
 Игры с бросанием, ловлей, метанием.

**Содержание учебного предмета  
1 класс**

№	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	2	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому восприятию;
2	Гимнастика	35	-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; практическое освоение элементов гимнастики -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд	положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
3	Легкая атлетика	33	-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; практическое освоение элементов легкой атлетики -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;	познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

4	Лыжная подготовка	16	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием практическое освоение элементов лыжной подготовки	мотивация к выполнению закаливающих процедур.	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5	Игры	13	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	положительное отношение к урокам физической культуры;	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс)

### 1доп класс

№	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	1	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
2	Гимнастика	39	-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; практическое освоение элементов гимнастики	положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

3	Легкая атлетика	26	-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; практическое освоение элементов легкой атлетики -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;	познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
4	Лыжная подготовка	16	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием практическое освоение элементов лыжной подготовки	мотивация к выполнению закаляющих процедур.	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5	Игры	21	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	положительное отношение к урокам физической культуры;	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс)

#### 1 доп класс

№	Раз дел	Кол ичес тво часо в	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	3	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

2	Гимнастика	24	-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
3	Легкая атлетика	42	-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др	овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
4	Лыжная подготовка	14	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Игры	19	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

№	Раздел	Кол. часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	5	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); практическое освоение знаний о физической культуре	-осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
2	Гимнастика	37	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; практическое освоение элементов гимнастики	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
3	Легкая атлетика	22	-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры	овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни;	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

4	Лыжная подготовка	26	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Игры	12	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

3

класс

№	Раздел	Кол. часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	5	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); практическое освоение знаний о физической культуре	-осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

2	Гимнастика	37	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; практическое освоение элементов гимнастики	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
3	Легкая атлетика	22	-соблюдене требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры	овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни;	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
4	Лыжная подготовка	26	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Игры	12	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации



№	Раздел	Кол. часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	5	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); практическое освоение знаний о физической культуре	-осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
2	Гимнастика	37	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; практическое освоение элементов гимнастики	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
3	Легкая атлетика	22	-соблюдены требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры	овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни;	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

4	Лыжная подготовка	26	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Игры	12	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Содержание	1класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого:
Гимнастика	37	42	42	42	163
Лёгкаяатлетика	33	22	22	22	99
Лыжнаяподготовка	16	26	26	26	94
Подвижные и спортивные игры	13	12	12	12	49
<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

#### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

учебного предмета «Физическая культура» включает:

##### учебно-практическое оборудование:

Маты, батут, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи металлические и пластмассовые, флажки, ленты, скакалки, гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастический конь, гимнастический козел, бревно напольное гимнастическое, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжные комплекты, клюшки, шайбы, сетка волейбольная, сетки для мини-футбола, сетки баскетбольных колец, канат, мячи набивные, мячи для метания, ракетки, сетки и мячи для настольного тенниса, теннисные столы, секундомер,

свисток, турники, стойки для прыжков в высоту, гранаты для метания, рулетка 50 м, кольца для метания, эстафетные палочки, мешочки с песком, гантели.

Мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.

Технические средства: ноутбук, принтер.