

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа №30»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол №1
от «29» августа 2016 г.

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

Ясинская Л.Л.
от «30» августа 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ СОШ №30

Зюзин А.Г.
от 31 августа 2016г.

**Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с тяжёлым нарушением речи (вариант 5.1.)**

УМК «Перспектива»
Под редакцией А.П.Матвеева
Автор учебников: А.П.Матвеев

1-4 класс

Кострома, 2016г.

Содержание.

Наименование раздела	Страницы
Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса	7
Раздел 3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане	9
Раздел 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	10
Раздел 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, коррекционного курса	13
Раздел 6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса	22
Раздел 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	29
Раздел 8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	41
Раздел 9. Контрольно- измерительные материалы	47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 класс) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) – это рабочая программа по предмету, адаптированная для обучения детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки от 19.12.2014 г., №1598);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (с изменениями и дополнениями 2015 г.);
- Рекомендаций, изложенных в Письме Минобрнауки РФ «О введении ФГОС ОВЗ» от 11.03.2016 г. (№ВК-452/07);
- Примерной АООП НОО с ТНР (Одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию от 22 декабря 2015 года, Протокол № 4/15);
- АООП НОО учащихся с ТНР Средней общеобразовательной школы №30 города Костромы.

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Культуре для обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье (тяжелыми нарушениями речи) учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью учебной программы по физической культуре является:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирования навыка 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).

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

У детей с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками. Несформированность произношения

звуков крайне вариативна и может быть выражена в различных вариантах: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смешение, искаженное произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка).

Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом.

Фонетическое недоразвитие речи характеризуется нарушением формирования фонетической стороны речи либо в комплексе (что проявляется одновременно в искажении звуков, звукослоговой структуры слова, в просодических нарушениях), либо нарушением формирования отдельных компонентов фонетического строя речи (например, только звукопроизношения или звукопроизношения и звукослоговой структуры слова). Такие обучающиеся хуже чем их сверстники запоминают речевой материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью.

Обучающиеся с нерезко выраженным общим недоразвитием речи характеризуются остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы. У таких обучающихся не отмечается выраженных нарушений звукопроизношения. Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются в различных вариантах искажения его звуконаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова. Наряду с этим отмечается недостаточная внятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смешение звуков, свидетельствующее о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и являющееся важным показателем незакончившегося процесса фонемообразования.

У обучающихся обнаруживаются отдельные нарушения смысловой стороны речи. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие названия некоторых животных, растений, профессий людей, частей тела. Обучающиеся склонны использовать типовые и сходные названия, лишь приблизительно передающие оригинальное значение слова. Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по ситуации, по значению, в смешении признаков. Выявляются трудности передачи обучающимися системных связей и отношений, существующих внутри лексических групп. Обучающиеся плохо справляются с установлением синонимических и антонимических отношений, особенно на материале слов с абстрактным значением.

Недостаточность лексического строя речи проявляется в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, они по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких, менее частотных вариантов. Недоразвитие словообразовательных процессов, проявляющееся преимущественно в нарушении использования непродуктивных словообразовательных аффиксов, препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии сказывается на качестве овладения программой по русскому языку.

Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением.

В грамматическом оформлении речи часто встречаются ошибки в употреблении грамматических форм слова. Особую сложность для обучающихся представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске, замене союзов, инверсии.

Лексико-грамматические средства языка у обучающихся сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер и сочетаются с возможностью осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов, с другой – устойчивый характер ошибок, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью является своеобразие связной речи, характеризующееся нарушениями логической последовательности, застреванием на второстепенных деталях, пропусками главных событий, повторами отдельных эпизодов при составлении рассказа на заданную тему, по картинке, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества используются, в основном, простые малоинформативные предложения.

Наряду с расстройствами устной речи у обучающихся отмечаются разнообразные нарушения чтения и письма, проявляющиеся в стойких, повторяющихся, специфических ошибках при чтении и на письме, механизм возникновения которых обусловлен недостаточной сформированностью базовых высших психических функций, обеспечивающих процессы чтения и письма в норме.

Особые образовательные потребности обучающихся с ТНР

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;
- организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;
- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения;
- получение комплекса медицинских услуг, способствующих устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;
- возможность адаптации основной общеобразовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;

- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;
- возможность обучаться на дому и/или дистанционно при наличии медицинских показаний;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;
- психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса¹

Цель:

- Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

¹ В соответствии с рекомендациями ПМПК и ИПР коррекционный курс для обучающихся с ТНР выделен в отдельные программы логопедического и психологического сопровождения:

Программа коррекционно-логопедических занятий «Коррекция устной и письменной речи» с обучающимися с тяжелыми нарушениями речи.

Коррекционно-развивающая программа по развитию эмоционально-волевой сферы у детей с ОВЗ.

Коррекционно-развивающая программа по развитию эмоционально-личностной сферы у детей с ОВЗ.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования 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 первом классе 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».

Структура учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медикобиологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

В основу рабочей программы положены современные образовательные **технологии**:

- **Здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно – воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- **Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- **Информационно – коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- **образовательно – познавательной** направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- **образовательно – предметной** направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- **образовательно – тренировочной** направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Раздел 3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса²

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Анализ учебного плана. В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю (102 ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

На основании учебного плана начального образования для 1-4 классов муниципального бюджетного образовательного учреждения города Костромы «Средняя общеобразовательная школа № 30» Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную область «Физическая культура». В 1 классе 99 часов (3 часа в неделю) Во 2 классе 102 часа в год (3 часа в неделю). В 3 классе 102 часа в год (3 часа в неделю). В 4 классе 102 часа в год (3 часа в неделю)

РАЗДЕЛ 4 Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования

Введение

В ответ на изменения, происходящие в нашем быстроменяющемся мире, государством взят курс на обновление российского образования. Школа как важный социальный институт должна помочь становлению личности, обладающей такими важнейшими качествами как инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, выбирать профессиональный путь, готовность к

² Количество учебных часов по предметной области «Физическая культура» и «Коррекционно-развивающей» области отражается в учебном плане образовательного учреждения на текущий учебный год.

самообразованию в течение всей жизни. Не случайно первым пунктом президентской инициативы «Наша Новая школа» является переход на новые образовательные стандарты, содержащие требования к образовательным программам, к результатам образования, к условиям, которые должны быть созданы для достижения этих результатов.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) ставят перед учительством задачу формирования «универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Всё это достигается путём сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта. При этом знания, умения и навыки (ЗУН) рассматриваются как производные от соответствующих видов целенаправленных действий, т.е. они формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся» В связи с этим особую важность приобретает учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Цель программы формирования универсальных учебных действий: обеспечить системный подход к формированию метапредметных умений средствами УМК, используемых в МБОУ «СОШ № 30» Программа формирования универсальных учебных действий конкретизирует соответствующий раздел Фундаментального ядра содержания образования.

Задачи программы:

- установить ценностные ориентиры начального образования;
- определить состав и характеристику универсальных учебных действий;
- выявить в содержании предметных линий УМК «Планета Знаний» универсальные учебные действия и определить условия их формирования в образовательном процессе и жизненно важных ситуациях.

Программа формирования универсальных учебных действий содержит:

1. Описание ценностных ориентиров на начальной ступени образования.
2. Характеристика личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
3. Формирование универсальных учебных действий средствами используемых УМК.
4. Типовые задачи формирования личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий в соответствии с используемыми УМК.
5. Мониторинг сформированности универсальных учебных действий.
6. Описание преемственности программы формирования универсальных учебных действий по ступеням общего образования.

Описание ценностных ориентиров на начальной ступени образования

Ценностные ориентиры содержания начального образования определяются Федеральным государственным образовательным стандартом и общими представлениями о современном выпускнике начальной школы.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности, включая:
 - чувство сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
 - осознание ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятие мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;
 - отказ от деления на «своих» и «чужих»;
 - уважение истории и культуры каждого народа.
- 2. Формирование психологических условий развития способности учащихся к общению, кооперации, сотрудничеству, включая:**
- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
 - готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
- 3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:**
- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и коллектива и стремление следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей, развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
 - формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- 4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:**
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).
- 5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:**
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
 - готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
 - критичность в отношении своих поступков и умение адекватно их оценивать;
 - готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
 - целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
 - жизненный оптимизм и готовность к преодолению трудностей;
 - умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Основные ценности содержания образования, формируемые на ступени начального общего образования.

Ценность мира — 1) как общего дома для всех жителей Земли;

2) как мирового сообщества, представленного разными национальностями;

3) как принципа жизни на Земле.

Ценность человеческой жизни — как возможность проявлять, реализовывать человечность, положительные качества и добродетели, все ценности.

Дар слова — как возможность получать знания, общаться.

Ценность природы — осознание себя частью природного мира. Бережное отношение к природе как к среде обитания и выживания человека, как к источнику для переживания чувства красоты, гармонии, её совершенства.

Ценность семьи как общности родных и близких людей, в которой передаются язык, культурные традиции своего народа, осуществляется взаимопомощь и взаимоподдержка.

Ценность добра — как проявление высших человеческих способностей — любви, сострадания и милосердия.

Ценность познания мира — ценность научного знания, разума, осуществление стремления человека к постижению истины.

Ценность красоты как совершенства, гармонии, приведения в соответствие с идеалом, стремление к нему — «красота спасёт мир».

Ценность труда и творчества — как стремления к созидательной деятельности, нацеленной на создание условий для реализации остальных ценностей.

Ценность свободы выбора — как возможность совершать суждения и поступки в рамках норм, правил, законов общества.

Ценность любви к Родине, народу — как проявление духовной зрелости человека, выражающееся в осознанном желании служить Отечеству.

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.

Современный выпускник начальной школы — это человек:

- Ø любознательный, активно познающий мир;
- Ø владеющий основами умения учиться;
- Ø любящий родной край и свою страну;
- Ø уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- Ø готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и школой;
- Ø доброжелательный, умеющий слушать и слышать партнера, умеющий высказать свое мнение;
- Ø выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих.

РАЗДЕЛ 5 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры, коррекционного курса

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к ОУ, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом

(метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** напри получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций.

Работа с текстом:

поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование

ИКТ-компетентности учащихся

(метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на ступени начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Учащиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

***Знакомство со средствами ИКТ,
гигиена работы с компьютером***

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. Д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
- рисовать изображения на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определённом алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать диаграммы, планы территории и пр.;

- создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Физическая культура

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

В результате обучения учащиеся 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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;
– 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 объёма);
– 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 упрощённым правилам;*
– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
– *плавать, в том числе спортивными способами;*

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Раздел 6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Физическая культура

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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность³.

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

³ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в школе, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот 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 виса 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверх над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

РАЗДЕЛ 7 Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	П/игры	21
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	7
6	Региональный компонент	8
7	Тестирование и вводный урок	3
8	Теория в течение каждого урока	

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4 классах

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
---	----------------------------	---------------------------

п/п		Класс			
		1	2	3	4
1.2	Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	В процессе уроков			
	Подвижные игры	35	38	38	38
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22
1.4	Легкая атлетика	22	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	20	20	20	20
	Всего:	99	102	102	102

Содержание коррекционной работы

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы;
- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой;
- включение речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр;
- дыхательные упражнения;
- дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
- речевое дыхание (развитие просодической стороны речи);

- специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи (передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке);
- выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- упражнения, направленным на развитие мелкой моторики (тренировки движений пальцев рук);
- развитие мелкой моторики рук используя спортивный инвентарь: кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки;
- развитие мелкой моторики рук используя спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи;
- упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры для отработки умения сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза;
- развитие мелкой моторики рук меняя количество одновременно задействованных предметов;
- развитие мелкой моторики рук включая работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;
- проведение игр и упражнений по формированию сложнокоординированных движений рук;
- тренировка движений пальцев (пальчиковые игры, отражающие объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе);
- упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования для отработки ловкости, умения управлять своими движениями, комплексы упражнений, упражнения, игры, эстафеты концентрировать внимание на одном виде деятельности;
- эстафеты, упражнения, комплексы упражнений, игры для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико пространственных представлений .

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционная работа
		I	II	III	IV			
1	Знания о физической культуре • Понятие физическая культура • Возникновение физических упражнений • Жизненно важные передвижения человека.	В процессе уроков					<i>Иметь представление о понятии «физическая культура»;</i> характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма здоровья, развития основных систем организма. Ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка». Иметь представление, как возникла физическая культура в Древнем мире. Ориентироваться в понятиях «Темп и «ритм», «режим дня» и	Работа на воспитание правильной осанки, профилактику плоскостопия Освоение и развитие моторики движений: правильная техника ходьбы, бега

							«гигиена человека», «гимнастика».	
2	Способы физкультурной деятельности • Режим дня • Понятие осанки • Личная гигиена • Утренняя зарядка	В процессе уроков					Иметь представление о понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка». Иметь представление, как возникла физическая культура в Древнем мире. Ориентироваться в понятиях «Темп и «ритм», «режим дня» и «гигиена человека», «гимнастика».	Правильное дыхание при беге и ходьбе. Коррекция координации движений при помощи ОРУ Коррекция координации движений при беге
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков						
3.1	Подвижные игры (также в процессе уроков)	15	4	5	11	35	Взаимодействовать в группах в игре «Передача мяча в тоннеле», «Салки с домом», «Гуси – лебеди», «Жмурки», «Два Мороза», «Охотник и зайцы», «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов», «Удочка», «Совушка», «Класс, смирно!», «Охотники и утки», «Правильный номер с мячом», «Горелки», «Волк во рву», «Кот и мыши», «Ловля обезьян», «Юла» «попрыгунчики-воробушки»	Коррекция дыхания при беге и ходьбе Правильное дыхание при выполнении бега на выносливость
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	1	17	2	2	22	Осваивать упражнения на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Осваивать технику перекатов, лазанья по канату, стойки на лопатках. Осваивать упражнения на гимнастической скамейке, лазанья по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет разными способами.	Коррекция координации движений при беге Коррекция правильной осанки и плоскостопия

							Совершенствовать технику прыгать через скакалку.	
3.3	Лёгкая атлетика	11			11	22	Осваивать упражнения на матах, разминку с мешочками, перекаты вправо-влево, метание мяча на дальность, упражнения с массажными мячами, кувырок вперед, отжимание от пола, прыжок в длину с места, стойка на лопатках, мост, с гимнастическими палками,	Развитие координация движений работа рук и ног при прыжках Правильное дыхание, профилактика плоскостопия
3.4	Лыжная подготовка			20		20	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами. Осваивать технику «Ходьба змейкой по кругу», ступающий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах	Правильное дыхание Развитие координации и моторики крупных мышц Воспитание правильного дыхания в зимнее время года
ИТОГО:		27	21	27	24	99/98		

2 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционная работа
		I	II	III	IV			
1	Знания о физической культуре - Возникновение первых соревнований - Зарождение ОИ - Появление игр с мячом - Правила и традиции древних ОИ	В процессе уроков					Иметь представление когда появились первые соревнования, когда зародились древние Олимпийские игры.	Развитие координации движений Развитие быстроты реакции на ловлю и передачу мяча
2	Способы физкультурной деятельности - Закаливание - Понятие физические	В процессе уроков					Иметь представление о понятиях: «физическая качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость».	Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти Упражнения

	упражнения • Понятие физическое развитие • Понятие физические качества • Понятие силы, быстроты • Понятие выносливости, гибкости, ловкости							дыхательной гимнастики
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков						
3.1	Подвижные игры (также в процессе уроков)	16	2	10	10	38	<i>Взаимодействовать</i> в группах в игре: «Вызов номеров», «Хвостик», Передача мяча в тоннеле», «Марш с закрытыми глазами», «Запрещенное движение», «Угадай чей голос», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Конники – спортсмены», «Мышеловка», «Посадка картофеля», «Бегуны и прыгуны», «Лови – стучи», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Конники-спортсмены», «Вышибалы вслепую», «Осада города», «Кружева», «Салки», «Салки с мешочком на голове», «Жмурки», «Веревочка под ногами», «Медведи и пчелы», «Кто дальше»	Профилактика плоскостопия Воспитания правильной осанки
3.2	Гимнастика с элементами акробатики		19		3	22	<i>Совершенствовать</i> технику подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, стойки на лопатках, моста, курка назад. <i>Совершенствовать</i> упражнения на гимнастической скамейке, лазанья по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет разными способами. <i>Осваивать</i> технику разминки на скамейке, серии кувырков вперед, полупереворот	Упражнения для укрепления свода стопы Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти

							назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. <i>Осваивать</i> технику кувырка назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине. <i>Осваивать</i> технику переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах, прыжки с поворотом на 180° и 360°.	
3.3	Лёгкая атлетика	11			11	22	<i>Совершенствовать</i> технику строевых упражнений на месте и в движении, перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». <i>Совершенствовать</i> технику упражнений на матах, перекаты вправо-влево. <i>Осваивать</i> технику выполнения челночного бега с высокого старта. <i>Совершенствовать</i> технику разминки с мешочками в движении, кувырок вперед, прыжки в длину с места. <i>Осваивать</i> технику разминки с малыми мячами, со скалками. <i>Совершенствовать</i> технику разминки с массажными мячами, кувырки вперед назад. <i>Осваивать</i> технику разминки со средними обручами. <i>Осваивать</i> технику стойки баскетболиста, ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча, броска мяча в кольцо.	Развитие координации движений Развитие быстроты реакции на ловлю и передачу мяча
3.4	Лыжная подготовка			20		20	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага на лыжах без палок и с палками, ступающего шага на лыжах без палок, поворотов «веером» на	Воспитания правильной осанки Развитие координации движений в

							лыжах, переменным двухшажным ходом, переменным одношажным ходом, подъемом на склон «лесенкой» и «елочкой». <i>Осваивать</i> технику движения на лыжах с палками «змейкой»	пространстве
ИТОГО:		27	21	30	24	102		

3 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционная работа
		I	II	III	IV			
1	Знания о физической культуре - Особенности физической культуры разных народов мира (2ч) - Понятие комплекс физических упражнений - Целевое значение комплексов физических упражнений							Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия Развитие моторики крупных и мелких групп мышц
2	Способы физкультурной деятельности - Связь величины нагрузки и ЧСС - Измерение ЧСС (2ч) - Закаливание - Правила закаливание - Техника безопасности при закаливании							Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений Учить управлять дыханием
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков						
3.1	Подвижные игры (также в процессе уроков)	16	2	10	10	38	Взаимодействовать в группах в игре: «Охотники и утки», «Салки», «Белые медведи», «Кто дальше», «Догонялки на марше», «Пустое место»,	Различать нижнее дыхание— дыхание животом Различать среднее

							«Третий лишний», «Увертывайся от мяча», «Выше ноги от земли», «Ловишки», «Гуси и волк», «Воробьи – вороны», «Круговая лапта», «футбол», «Попади в цель», «У медведя во бору», «Змейка», «Попади в кольцо», «Подними предмет», «Белорусская бульба», «В цветы», «Горячая линия», «Гонка мячей в колонах», «Стой», «Горячая картошка», «Забросай мячами»	дыхание— грудное Различать верхнее дыхание —ключичное
3.2	Гимнастика с элементами акробатики		19		3	22	<i>Совершенствовать</i> упражнения на гимнастической скамейке, лазанья по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет разными способами. <i>Осваивать</i> технику кувырка назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах, разминки с обручами.	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия Развитие моторики крупных и мелких групп мышц Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений
3.3	Лёгкая атлетика	11			11	22	<i>Совершенствовать</i> технику строевых упражнений на месте и в движении, бега высокого старта, челночного бега, перестроения в две шеренги. <i>Совершенствовать</i>	Учить управлять дыханием Различать нижнее

							умения держать группировку, упражнения на матах, перекаты вправо-влево, кувырка вперед, стойки на лопатках. <i>Осваивать</i> технику «оленьего» бега. <i>Совершенствовать</i> технику разминки с массажными мячами, малыми мячами, лазанья по канату. <i>Осваивать</i> технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя и сидя. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега, спиной вперед. <i>Осваивать</i> технику стойки баскетболиста, ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча, броска мяча в кольцо.	дыхание— дыхание животом Различать среднее дыхание— грудное
3.4	Лыжная подготовка			20		20	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага на лыжах без палок и с палками, ступающего шага на лыжах без палок, поворотов «веером» на лыжах, переменным двухшажным ходом, переменным одношажным ходом, подъемом на склон «лесенкой» и «елочкой». <i>Осваивать</i> технику движения на лыжах с палками «змейкой»	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года Обучение закаливанию организма в зимнее время года Развитие координации движений при передвижении на лыжах

ИТОГО:	27	21	30	24	102		
--------	----	----	----	----	-----	--	--

4 класс (3часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционная работа
		I	II	III	IV			
1	Знание о физической культуре. - Развитие физической культуры в России - Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС - Правила предупреждения травматизма - Оказание первой помощи при лёгких травмах						Иметь представление о значении занятий на лыжах для здорового человека, о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.	Различать верхнее дыхание —ключичное Развитие быстроты реакции и координации движений в пространстве
2	Способы физкультурной деятельности - Самостоятельное наблюдение за физическим развитием - Самостоятельное наблюдение за физической подготовкой - Измерение длины и массы тела (2ч) - Измерение показателей осанки и физических качеств (2ч)						Иметь представление о значении занятий на лыжах для здорового человека, о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.	Различать виды дыхания Правильная согласованная работа рук и ног
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков						
3.1	Подвижные игры (также в процессе уроков)	16	2	10	10	38	Взаимодействовать в группах в игре: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Зайцы в огороде», «Салки на марше», «День и ночь», «На буксире», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Пустое	Различать виды дыхания Развитие моторики движений

							место», «Белые медведи», «Космонавты», «Не задень», «быстрый лыжник», «Снайперы», «Перестрелка»,	
3.2	Гимнастика с элементами акробатики		19		3	22	<i>Совершенствовать</i> кувырок вперед и назад. <i>Осваивать</i> технику ходьбы по бревну на носках. <i>Совершенствовать</i> технику выполнения моста с помощью и самостоятельно, стойки на лопатках. <i>Совершенствовать</i> технику виса на согнутых руках согнув ноги. <i>Совершенствовать</i> технику лазания по канату в три приема, перелазания через препятствия.	Правильная согласованная работа рук и ног Развитие моторики движений
3.3	Лёгкая атлетика	11			11	22	<i>Осваивать</i> технику прыжков по заданным ориентирам, броска теннисного мяча на дальность и точность, броска набивного мяча. <i>Совершенствовать</i> броски мяча в кольцо двумя руками от груди, ловля и передача мяча в квадрате.	Воспитание правильной осанки Профилактика плоскостопия и укрепление свода стопы Обучение правильному дыханию при игре в мяч
3.4	Лыжная подготовка			20		20	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	

							<i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжами. <i>Осваивать</i> технику передвижения и торможения на лыжах. <i>Осваивать</i> технику строевых упражнений на лыжах. <i>Совершенствовать</i> передвижение ступающим и скользящим шагом, передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, подъем «лесенкой» и «елочкой».	
ИТОГО:		27	21	30	24	102		

РАЗДЕЛ 8 Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
	1 - Авт.сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. Новый ФГОС// Волгоград, 2012 год; - Авт.сост.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год; - Е.Л. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2008 год; - Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год; - П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;

	• В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 2 класс// М. 2008 год; • В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 3 класс// М. 2010 год; • В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год; • С.К. Кучильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год; • В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год; • А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. ФГОС// М.2011 год; • А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОС // М.2011 год; • А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. ФГОС // М.2012 год; • А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. ФГОС // М.2012 год; • А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год; • И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год; • Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 1 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2011 год; • Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 2 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2012 год; • Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Поурочное планирование. Физическая культура. 1 класс. Новые стандарты: учимся работать // Волгоград, 2012 год; • Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Поурочное планирование. Физическая культура. 2 класс. Новые стандарты: учимся работать // Волгоград, 2012 год; • В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год; • Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год
--	--

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Количество	Примечание
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Раздаточный материал: зимние виды спорта; летние виды спорта. Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты олимпийских чемпионов)	Д Д Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр. Мегафон	Д Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Бревно напольное (3 м). Козел гимнастический. Конь гимнастический. Канат длинный (5 м), канат подвесной (4 м). Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая (4 м). Баскетбольные щиты. Футбольные ворота. Мячи: набивные (1 кг, 3 кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, гандбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический.	Д Д Д Д П П Д Д К К К П	

Гимнастический подкидной мост. Кегли. Конусы. Обруч пластиковый детский. Лыжи детские (с креплениями и палками). Коньки. Клюшки. Сетка для переноса и хранения мячей. Жилетки игровые с номерами. Сетка волейбольная. Туристическая палатка со спальником. Аптечка	Д П К К Д П П П Д Д Д Д	
<i>Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств</i>		
Диск здоровья	П	
Беговая дорожка (электрическая)	Д	
Велотренажер	Д	
Штанга с набором дисков и устройство для крепления штанги	Д	
Силовая скамья	Д	
Шагомер	Д	
Шагоход	Д	
Сухой бассейн	Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис. Ракетки для игры в бадминтон. Шахматы. Шашки. Дартс. Городки	П К Ф Ф Ф П Д	4.
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		

Спортивный зал игровой	1	
Зоны рекреации	3	
Кабинет учителя	1	
Тренажерный зал	1	

Информационно-коммуникационные средства

Видеофильмы	Электронные образовательные ресурсы	Ресурсы интернета
	Программно-методические комплекты	1. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования http://standart.edu.ru/; 2. Примерные программы по учебным предметам http://standart.edu.ru/; 3. Российский образовательный портал. http://www.school.edu.ru 4. Официальный сайт УМК “Перспектива” http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371; 5. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. http://www.fisio.ru/fisioinschool.html

РАЗДЕЛ 9. Контрольно- измерительные материалы

Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И. Лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы УМК «Перспектива» под редакцией А.П.Матвеева Автор учебников: А.П.Матвеев. С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

Контрольно-измерительный материал для измерения достижения метапредметных результатов

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения нормативы	2 класс						3 класс						4 класс					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3х10 м	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0	8.8	9.8	10.2	9.3	10.0	10.8
Бег 30 м (мин. с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3	5.7	6.2	7.0	5.8	6.3	7.2	5.4	5.8	6.2	5.7	6.2	6.8
Бег 300м (мин. с)	1.08	1.15	1.20	1.10	1.17	1.25	1.05	1.12	1.18	1.09	1.15	1.22	60м 10.6	60м 11.2	60м 11.8	60м 10.8	60м 11.4	60м 12.2
Бег 500м (мин. с)	2.05	2.17	2.25	2.20	2.30	2.40	1.58	2.10	2.18	2.02	2.15	2.20	1.56	2.05	2.10	1.58	2.10	2.16
Бег 1000м (мин.с)	5.30	6.00	6.30	5.50	6.20	6.50	5.10	5.40	6.10	5.40	6.10	6.40	4.40	5.10	5.40	5.10	5.40	6.10
Прыжки в длину с/м (см)	160	145	110	155	140	90	170	150	120	160	145	100	170	155	130	165	145	120
Наклон туловища вперёд сидя (см)	7	5	1	11	8	2	7	5	1	13	9	2	8	6	2	14	10	3
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	3	2	1				4	2	1				5	3	2			
Подтягивание на низкой																		

перекладине (девочки)				10	6	4				13	8	6				14	9	7
Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8,8	6,8	4,5	12,4	9	6	12,1	8,8	5	-	-	-	-	-	-
Бег на лыжах 1км (мин.с)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.0	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Метание мяча (м)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	20	15	17	14	9
Прыжок в высоту с разбега (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	90	80	95	90	80
Прыжок в длину с разбега (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	300	260	220	260	220	180

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

№	Физическое способно сти	Контроль ное Упражнен ие (тест)	к л а с с	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Сред ний «4»	Высо кий «5»	Низ кий «3»	Сред ний «4»	Высо кий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	1	7.5	7.0	6.5	7.8	7.2	6.6
			2	7.1	6.8	6.2	7.3	6.9	6.3
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	1	12.0	11.8	11.6	12.6	12.2	11.9
			2	11.8	11.6	11.4	12.4	12.0	11.7
3	скоростно	Прыжок в	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15

1	скоростные	Бег 30м,с	3 4	6.8 6.6	6.0 5.7	5.6 5.5	7.2 6.5	6.3 5.8	5.8 5.6
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	3 4	11.6 11.4	11.4 11.2	11.2 11.0	12.2 12.0	11.8 11.6	11.5 11.3
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3 4	1.15 1.25	1.40 1.50	1.50 1.60	1.10 1.15	1.20 1.30	1.45 1.50
4	выносливость	Бег 1000 м,с	3 4	6.00 5.30	5.10 5.00	5.00 4.50	6.20 6.00	6.00 5.40	5.30 5.20
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3 4	+3 +4	+5 +6	+9 +10	+6 +7	+9 +10	+12 +13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	3 4 3 4	1 2	2 3	4 5	 6 7	 8 9	 13 14

Демонстрировать уровень физической подготовленности. 1 класс

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	9,8	10,2	10,4	10,4	10,8	112
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Демонстрировать уровень физической подготовленности. 2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лёжа согнувшись	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					
Плавание	Без учёта времени					

Демонстрировать уровень физической подготовленности. 3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131- 149	120- 130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8- 5,6	6,3- 5,9	6,6- 6,0	6,3-6,0	6,5- 5,9	6,8- 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лажах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание 25 м	Без учёта времени любым способом					

Демонстрировать уровень физической подготовленности. 4 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание 50 м	Без учёта времени любым способом					

