

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №42»

ПРИНЯТА:

Протокол Педагогического совета
МАОУ «Центр образования №42»
от 30.08.2018 г. №1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ МАОУ «Центр образования №42»
от 10.10.2018 г. №64-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
по АООП НОО ТНР 5.2

для 1 дополнительного, 1 - 4 класса

Срок реализации: 5 лет

Составитель:

Анулич Мария Николаевна, высшая
квалификационная категория

Вологда 2018

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» разработана в соответствии с:
– приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (приложение № 5, вариант 5.2);

– **Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.2 МАОУ «Центр образования №42».**

Нормативной правовой и методической основой разработки программы являются:

– Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб.пособие для общеобразоват. Организаций\ В.И. Лях. – 5 изд.- М.:Просвещение,2016.

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.: ил.- (Школа России).

Целью 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 выявлении 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.

II Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

III Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область: физическая культура. **Учебный предмет:** физическая культура. На изучение предмета в подготовительном классе отводится **66 часов** в первом и первом дополнительном классе, **68 часов** во 2-4 классах в год (**2 часа** в учебную неделю).

Срок изучения – 5 лет.

Вариант 5.2		Всего	в том числе по классам / годам обучения				
Предметная область	Учебные предметы		1	1 доп.*	2	3	4
Физическая культура	Физическая культура	336	66	66	68	68	68

IV Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирование 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 дефицитности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

V Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты обучения

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. работать со спортивным инвентарем (мяч, прыгунки, лестница, шарики);

различать направления движения и менять их по сигналу учителя;
 знать названия спортивных игр и правила участия в них;
 активно использовать речевые средства (устно-дактильную форму речи, элементарные жесты) для решения проблем общения и взаимодействия в спортзале и на спортивной площадке;
 взаимодействовать с одноклассниками в командных, спортивных играх;
 понимать команды учителя и отвечать на простейшие вопросы.

Предметные результаты в соответствии с ФГОС ОВЗ:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
 умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
 сформированность понятия о тренировке тела;
 овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями;
 сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни";
 знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
 умение соблюдать правила личной гигиены;
 умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
 овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

6) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие;
 овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.);
 умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

VI Содержание учебного предмета

Название раздела	Характеристика основных содержательных линий (дидактических единиц)
<i>Знания о физической культуре</i>	
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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх
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 физической деятельности	
Самостоятельные занятия.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 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, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения
Лёгкая атлетика.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> 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 всплывание, лежание и скольжение; упражнения на согласованность работы рук и ног. Проплавание произвольным способом учебных дистанций.
Подвижные и спортивные игры.	<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на

	<p>лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале плавания:</i> «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Буря в море», «Спрячься в воду», «Качели».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p align="center">На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> 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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p> <p align="center">На материале лёгкой атлетики</p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с</p>

	<p>максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> 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.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p><i>Развитие координации:</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>На материале плавания</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>
--	---

VII Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел	Темы, входящие в раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов по классам				
			1	1 до п.	2	3	4
<i>Знания о физической культуре</i>	Физическая культура.	Ознакомление с основными способами передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание.	В процессе урока				
	Из истории физической культуры.	Ознакомление с историей развития физической культуры и первых соревнований	В процессе урока				
	Физические упражнения.	Ознакомление с физическими упражнениями и их влияние на развитие физических качеств.	В процессе урока				
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	Самостоятельные занятия.	Ознакомление с видами физической активности в течение дня.	В процессе урока				
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Научиться измерять антропометрические данные.	В процессе урока				
	Самостоятельные игры и развлечения.	Ознакомиться и научиться играть в подвижные игры.	В процессе урока				
<i>Физическое совершенствование</i>	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Ознакомиться и научиться составлять комплексы физических упражнений.	В процессе урока				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика.	Научиться выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.	6	6	6	6	6
	Лёгкая атлетика.	Научиться технически правильно выполнять упражнения связанные с бегом, прыжками и метанием.	6	6	6	6	6
	Лыжные гонки.	Научиться передвигаться на лыжах.	6	6	6	6	6
	Плавание.	Научиться плавать.	32	32	34	34	34
	Подвижные и спортивные игры.	Ознакомиться и научиться играть в подвижные игры и спортивные по упрощенным правилам.	16	16	16	16	16
	Общеразвивающие упражнения	Выполнять технически правильно упражнения и	В процессе урока				

		понимать на какие группы мышц они воздействуют.	
--	--	---	--

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм с элементами спортивных. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

В случае плохой погоды в 1, 3 и 4 четверти разделы: «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка» заменить разделом: «Подвижные игры».

VIII Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечание	
		Начальная школа	
1	2	3	4
1.			
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д	
3.			
3.1	Видеофильмы по основным разделам	Д	

	и темам учебного предмета «Физическая культура»		
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4.			
4.1.	Мегафон		
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.3	Сканер	Д	
4.4	Принтер лазерный	Д	
4.5	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.6	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения Минимальные размеры 1,25x1,25
4.7	Цифровая фотокамера	Д	
4.8	Мультимедиапроектор	Д	
4.9	Экран (на штативе или навесной)	Д	
5.			
	ГИМНАСТИКА		
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4.	Козел гимнастический	Г	
5.5.	Конь гимнастический		
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	Г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	с	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	

5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная		
5.16	Скамья атлетическая, наклонная		
5.17	Стойка для штанги		
5.18	Штанги тренировочные		
5.19	Гантели наборные		
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Станок хореографический	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	Г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра		
5.25	Маты борцовские		
5.26	Маты гимнастические		
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	
5.28	Мяч малый (теннисный)	К	
5.29	Скакалка гимнастическая	К	
5.30	Мяч малый (мягкий)	К	
5.31	Палка гимнастическая	К	
5.32	Обруч гимнастический	К	
5.33	Коврики массажные	Г	
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.35	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.36	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
5.37	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.38	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.39	Барьеры л/а тренировочные		
5.40	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.41	Лента финишная	Д	
5.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д	
5.44	Номера нагрудные	Г	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
5.45	КОМПЛЕКТ ШИТОВ БАСКЕТБОЛЬНЫХ С КОЛЬЦАМИ И СЕТКОЙ	Д	
5.46	ШИТЫ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ НАВЕСНЫЕ С	Г	

	КОЛЬЦАМИ И СЕТКОЙ		
5.47	МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ	Г	
5.48	СЕТКА ДЛЯ ПЕРЕНОСА И ХРАНЕНИЯ МЯЧЕЙ	Д	
5.49	ЖИЛЕТКИ ИГРОВЫЕ С НОМЕРАМИ	Г	
5.50	СТОЙКИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ	Д	
5.51	СЕТКА ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ	Д	
5.52	МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ	Г	
5.53	СЕТКА ДЛЯ ПЕРЕНОСКИ И ХРАНЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ	Д	
5.54	ТАБЛО ПЕРЕКИДНОЕ	Д	
5.55	ЖИЛЕТКИ ИГРОВЫЕ С НОМЕРАМИ	Г	
5.56	ВОРОТА ДЛЯ МИНИ-ФУТБОЛА	Д	
5.57	СЕТКА ДЛЯ ВОРОТ МИНИ-ФУТБОЛА	Д	
5.58	МЯЧИ ФУТБОЛЬНЫЕ	Г	
5.59	НОМЕРА НАГРУДНЫЕ	Г	
5.60	КОМПРЕССОР ДЛЯ НАКАЧИВАНИЯ МЯЧЕЙ	Д	
	ТУРИЗМ		
5.61	ПАЛАТКИ ТУРИСТСКИЕ (ДВУХ МЕСТНЫЕ)	Г	
5.62	РЮКЗАКИ ТУРИСТСКИЕ	Г	
5.63	КОМПЛЕКТ ТУРИСТСКИЙ БИВУАЧНЫЙ	Д	
5.64	ПУЛЬСОМЕТР	Г	
5.65	ШАГОМЕР ЭЛЕКТРОННЫЙ	Г	
5.66	КОМПЛЕКТ ДИНАМОМЕТРОВ РУЧНЫХ	Д	
5.67	ДИНАМОМЕТР СТАНОВОЙ	Д	
5.68	СТУПЕНЬКА УНИВЕРСАЛЬНАЯ (ДЛЯ СТЕП-ТЕСТА)	Г	
5.69	ТОНОМЕТР АВТОМАТИЧЕСКИЙ	Д	
5.70	ВЕСЫ МЕДИЦИНСКИЕ С РОСТОМЕРОМ	Д	
	СРЕДСТВА ДО ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ		
5.71	АПТЕЧКА МЕДИЦИНСКАЯ	Д	
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ		
5.80	ДОСКА АУДИТОРНАЯ С МАГНИТНОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ	Д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6.			
6.1	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ИГРОВОЙ		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	ЗОНЫ РЕКРЕАЦИИ		Для проведения динамических пауз (перемен)

6.4	КАБИНЕТ УЧИТЕЛЯ		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	ПОДСОБНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7.			
7.1	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА	Д	
7.2	СЕКТОР ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ	Д	
7.3	СЕКТОР ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ	Д	
7.4	ИГРОВОЕ ПОЛЕ ДЛЯ ФУТБОЛА (МИНИ-ФУТБОЛА)	Д	
7.5	ПЛОЩАДКА ИГРОВАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ	Д	
7.6	ПЛОЩАДКА ИГРОВАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ	Д	
7.7	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК	Д	
7.8	ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ	Д	
7.9	ЛЫЖНАЯ ТРАССА	Д	Включающая, небольшие отлогие склоны
7.10	КОМПЛЕКТ ШАНСОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ МЕСТ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОМ СТАДИОНЕ	Д	

Приложение: оценочные материалы

Взято из распоряжения от 5 августа 2013 года N 1750-р

Об утверждении Методических рекомендаций по организации занятий по физической культуре и спорту с детьми с ограниченными возможностями здоровья с учетом групп здоровья в образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

N п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87
		8	145	132-144	119-131	103-118	102
		9	158	145-157	132-144	116-131	115
		10	166	153-165	141-152	124-140	123
		11	177	164-176	151-163	135-150	134
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
		11	1200	1100	1000	900	800
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16

Определение уровня физической подготовленности девочек

N п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	157	142-156	127-141	108-126	107
		11	164	150-163	136-149	119-135	118
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650

		11	1100	1000	900	800	700
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11