**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия № 10

города Гуково Ростовской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена на заседании ШМО** | **Согласована** | **УТВЕРЖДЕНА** |
| Протокол от «29» августа 2024 года № 1 | зам.директора по УВР МБОУ Гимназии № 10  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Терентьева,  Протокол от «30» августа 2024 года № 1 | приказом директора МБОУ Гимназии № 10  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.С.Лопина  от «02» сентября 2024 года №  \_\_\_\_\_\_-ОД |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ТНР 5.1)**

учебного предмета «Физическая культура »

4  класс

Составитель: Вацура Н.А.,

учитель начальных классов

г. Гуково – 2024

**Пояснительная записка**

**Определение и назначение адаптированной рабочей программы начального общего образования**

**обучающихся с тяжелыми нарушениями речи**

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа (далее – АООП) начального общего образования (далее – НОО) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

АООП НОО обучающихся с ТНР разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР.

АООП НОО обучающихся с ТНР определяет содержание образования, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

**Принципы и подходы к формированию адаптированной рабочей программы начального общего образования**

**обучающихся с тяжелыми нарушениями речи**

В основу формирования АООП НОО обучающихся с ТНР положены следующие принципы:

принципы государственной политики Российской Федерации в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптация системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.)[[1]](#footnote-1);

принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

принцип коррекционной направленности образовательного процесса;

принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

онтогенетический принцип;

принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся;

принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП НОО ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ТНР;

принцип целостности содержания образования. Содержание образования едино. В основе структуры содержания образования лежит не понятие предмета, а понятие «предметной области»;

принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с ТНР всеми видами доступной им деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

принцип переноса знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность в жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни; трансформирование уровня полученных знаний в область жизнедеятельности;

принцип сотрудничества с семьей.

В основу разработки АООП НОО обучающихся с ТНР заложены дифференцированный, деятельностный и системный подходы.

***Дифференцированный подход*** к построению АООП НОО обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом, характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. АООП НОО создается в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ требованиями к:

структуре образовательной программы;

условиям реализации образовательной программы;

результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую коррекцию, развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи в соответствии с их возможностями.

***Деятельностный*** ***подход*** основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АООП начального общего образования обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению,

приобретению нового опыта деятельности и поведения;

создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе, снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно-ориентированные, проблемно-поискового характера.

***Системный подход*** основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в образовании строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основным средством реализации системного подхода в образовании обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся.

В контексте разработки АООП начального общего образования обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, действиями, умениями и навыками;

воздействие на все компоненты речи при устранении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей, предусмотренных ФГОС НОО и коррекционно-развивающей области;

реализацию интегративной коммуникативно-речевой цели – формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно-оценочной и др.) в соответствии с различными ситуациями.

**Цель реализации адаптированной рабочей программы начального общего образования**

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа начального общего образования обучающихся с ТНР направлена на формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

**Общая характеристика адаптированной рабочей программы**

**начального общего образования**

Вариант 5.1. предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения. Срок освоения АООП НОО составляет 4 года.

Вариант 5.1 предназначается для обучающихся с фонетико-фонематическим или фонетическим недоразвитием речи (дислалия; легкая степень выраженности дизартрии, заикания; ринолалия), обучающихся с общим недоразвитием речи III - IV уровней речевого развития различного генеза (например, при минимальных дизартрических расстройствах, ринолалии и т.п.), у которых имеются нарушения всех компонентов языка; для обучающихся с нарушениями чтения и письма.

Адаптация АООП НОО предполагает введение четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР коррекционных мероприятий и требований к результатам освоения обучающимися программы коррекционной работы. Обязательными условиями реализации АООП НОО обучающихся с ТНР являются логопедическое сопровождение обучающихся, согласованная работа учителя-логопеда с учителем начальных классов с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи адаптированной рабочей программы**

**начального общего образования**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ТНР АООП НОО соответствуют ФГОС НОО[[2]](#footnote-2).

Планируемые результаты освоения обучающимися с ТНР АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи**

**программы коррекционной работы**

Требования к результатам освоения программы коррекционной работы соответствуют требованиям ФГОС НОО[[3]](#footnote-3), которые дополняются группой специальных требований.

Требования к результатам коррекционной работы по преодолению нарушений устной речи, преодолению и профилактике нарушений чтения и письма: отсутствие дефектов звукопроизношения и умение различать правильное и неправильное произнесение звука; умение правильно воспроизводить различной сложности звукослоговую структуру слов как изолированных, так и в условиях контекста; правильное восприятие, дифференциация, осознание и адекватное использование интонационных средств выразительной четкой речи; умение произвольно изменять основные акустические характеристики голоса; умение правильно осуществлять членение речевого потока посредством пауз, логического ударения, интонационной интенсивности; минимизация фонологического дефицита (умение дифференцировать на слух и в произношении звуки, близкие по артикуляторно-акустическим признакам); умение осуществлять операции языкового анализа и синтеза на уровне предложения и слова; практическое владение основными закономерностями грамматического и лексического строя речи; сформированность лексической системности; умение правильно употреблять грамматические формы слов и пользоваться как продуктивными, так и непродуктивными словообразовательными моделями; овладение синтаксическими конструкциями различной сложности и их использование; владение связной речью, соответствующей законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию; сформированность языковых операций, необходимых для овладения чтением и письмом; сформированность психофизиологического, психологического, лингвистического уровней, обеспечивающих овладение чтением и письмом; владение письменной формой коммуникации (техническими и смысловыми компонентами чтения и письма); позитивное отношение и устойчивые мотивы к изучению языка; понимание роли языка в коммуникации, как основного средства человеческого общения.

Требования к результатам овладения социальной компетенцией должны отражать:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении:умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, физической нагрузке, в приеме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации; написать при необходимости SMS-сообщение; умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему; выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей; умение принимать решения в области жизнеобеспечения; владение достаточным запасом фраз и определений для обозначения возникшей проблемы;

- овладение социально­бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:прогресс в самостоятельности и независимости в быту и школе; представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение адекватно использовать лексикон, отражающий бытовой опыт и осуществлять речевое сопровождение своих действий, бытовых ситуаций; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; умение адекватно оценивать свои речевые возможности и ограничения при участии в общей коллективной деятельности; умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности; стремление ребёнка участвовать в подготовке и проведении праздника; владение достаточным запасом фраз и определений для участия в подготовке и проведении праздника;

- овладение навыками коммуникации:умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор; умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие; умение поддерживать продуктивное взаимодействие в процессе коммуникации; умение получать информацию от собеседника и уточнять ее; прогресс в развитии информативной функции речи; умение ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях коммуникации в соответствии с коммуникативной установкой; позитивное отношение и устойчивая мотивация к активному использованию разнообразного арсенала средств коммуникации, вариативных речевых конструкций; готовность слушать собеседника и вести диалог; умение излагать свое мнение и аргументировать его; умение использовать коммуникацию как средство достижения цели в различных ситуациях; прогресс в развитии коммуникативной функции речи;

- дифференциацию и осмысление картины мира:адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности (безопасности) для себя и окружающих; способность прогнозировать последствия своих поступков; понимание значения символов, фраз и определений, обозначающих опасность и умение действовать в соответствии с их значением; осознание ценности, целостности и многообразия окружающего мира, своего места в нем; умение устанавливать причинно-следственные связи между условиями жизни, внешними и функциональными свойствами в животном и растительном мире на основе наблюдений и практического экспериментирования; умение устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку; наличие активности во взаимодействии с миром, понимание собственной результативности; прогресс в развитии познавательной функции речи;

- дифференциацию и осмысление адекватно возрасту своего социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей: знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса (с близкими в семье, учителями и учениками в школе, незнакомыми людьми в транспорте и т.д.); наличие достаточного запаса фраз и определений для взаимодействия в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса; представления о вариативности социальных отношений; готовность к участию в различных видах социального взаимодействия; овладение средствами межличностного взаимодействия; умение адекватно использовать принятые в окружении обучающегося социальные ритуалы; умение передавать свои чувства в процессе моделирования социальных отношений; прогресс в развитии регулятивной функции речи.

Эти требования конкретизируются в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся.

**Система оценки достижения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи**

**планируемых результатов освоения адаптированной рабочей программы начального общего образования**

Система оценки достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения АООП НОО соответствует ФГОС НОО.

Система оценки достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения АООП НОО должна позволять вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов; в том числе итоговую оценку, обучающихся с ТНР, освоивших АООП НОО.

Система оценки достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения АООП НОО должна предусматривать оценку достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения программы коррекционной работы в поддержке освоения АООП НОО, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся, успешность в развитии различных видов деятельности.

**Оценка достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения программы коррекционной работы**

Предметом оценки достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения программы коррекционной работы является достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося при реализации вариативных форм логопедического воздействия (подгрупповые, индивидуальные логопедические занятия) с сохранением базового объема знаний и умений в области общеобразовательной подготовки.

**Направления и содержание программы коррекционной работы**

Коррекционно-развивающая область является обязательной частью внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения содержания АООП НОО.

Содержание коррекционно-развивающей работы для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации.

Программа коррекционной работы должна обеспечивать осуществление специальной поддержки освоения АООП НОО.

Специальная поддержка освоения АООП НОО осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса.

Основными образовательными направлениями в специальной поддержке освоения АООП НОО являются:

коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;

коррекция нарушений устной речи, коррекция и профилактика нарушений чтения и письма;

развитие сознательного использования языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими;

обеспечение обучающемуся успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

В целях удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР программа коррекционной работы расширяется за счет включения индивидуально-ориентированного коррекционно-логопедического воздействия, сквозными направлениями которого выступают: работа по преодолению нарушений фонетического компонента речевой функциональной системы; фонологического дефицита и совершенствованию лексико-грамматического строя речи, связной речи, по профилактике и коррекции нарушений чтения и письма, по развитию коммуникативных навыков.

**Программа формирования универсальных учебных действий**

Программа формирования универсальных учебных действий на ступени начального общего образования конкретизирует требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к личностным и метапредметным результатам освоения АООП НОО, и служит основой разработки программ учебных предметов, курсов.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования обучающихся с ЗПР и призвана способствовать развитию универсальных учебных действий, обеспечивающих обучающимся умение учиться. Это достигается как в процессе освоения обучающимися с ЗПР конкретных предметных знаний, умений и навыков в рамках отдельных учебных дисциплин, так и в процессе формирования социальных (жизненных) компетенций.

Программа формирования универсальных учебных действий обеспечивает:

― успешность (эффективность) обучения в любой предметной области, общность подходов к осуществлению любой деятельности обучающегося вне зависимости от ее предметного содержания;

― реализацию преемственности всех ступеней образования и этапов усвоения содержания образования;

― создание условий для готовности обучающегося с ЗПР к дальнейшему образованию, реализации доступного уровня самостоятельности в обучении;

― целостность развития личности обучающегося.

Основнаяцель реализации программы формирования универсальных учебных действий состоит в формировании обучающегося с ЗПР как субъекта учебной деятельности.

Задачами реализации программы являются:

― формирование мотивационного компонента учебной деятельности;

― овладение комплексом универсальных учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

― развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

•определить функции и состав универсальных учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся с ЗПР;

•определить связи универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов;

•выявить в содержании предметных линий универсальные учебные действия и определить условия их формирования в образовательном процессе и жизненно важных ситуациях, учитывая особые образовательные потребности обучающихся с ЗП.

Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся с ЗПР содержит*:*

описание ценностных ориентиров образования обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования*;*

связь универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов;

характеристики личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся с ЗПР;

типовые задачи формирования личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий;

описание преемственности программы формирования универсальных учебных действий при переходе обучающихсяс ЗПР от дошкольного к начальному общему образованию.

Ценностные ориентиры начального общего образования обучающихся с ЗПР конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения АООП НОО, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

• *формирование основ гражданской идентичности личности на основе:*

— осознания себя как гражданина России, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознания своей этнической и национальной принадлежности;

— восприятие мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;

— уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

• *формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:*

— доброжелательности, доверия и внимания к людям;

— навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра;

• *развитие ценностно-смысловой сферы личности* на основе общечеловеческих принципов нравственности:

— способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

— ориентации в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• *развитие умения учиться*, а именно:

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

— формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

— развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Программа формирования универсальных учебных действий реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Сформированность универсальных учебных действий у обучающихся с ЗПР на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Учебный предмет*«Физическая культура»* обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий формирование: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы; освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- в области регулятивных универсальных учебных действий: развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- в области коммуникативных универсальных учебных действий: развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**на уровне начального общего образования**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

■ становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

■ формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

■ проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

■ уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

■ стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

■ проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе **обучающийся научится:**

■ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

■ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

■ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой;

■проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

■ демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

■ демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

■ демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

■выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

■выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

■ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

■ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**Учебный план**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

В соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ на коррекционную работу отводятся часы в зависимости от их потребностей.

Реализация стандарта по физической культуре в 4 классе осуществляется в полном объеме (3 часа в неделю). Преподавание организовано в следующем режиме: 2 часа в неделю - в рамках учебного плана +1 час в неделю - двигательная активность (за рамками ФГОС НОО за счет часов внеурочной деятельности) - курс ВД «Подвижные игры общефизической направленности».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Годовой учебный план начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 5.1)** | | | | | | |
| **Предметные  области** | **Классы**  **Учебные предметы** | **Количество часов  в год** | | | | **Всего** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Физическая культура | Физическая культура | 99 | 102 | 102 | 102 | 504 |

**Программа учебного предмета «Физическая культура»**

Программа учебного предмета «Физическая культура», разработанная на основе требований к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения АООП НОО и программы формирования универсальных учебных действий, обеспечивает достижение планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР.

Основная общеобразовательная программа скорректирована в соответствии с особенностями преподавания для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи. Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных элементов и действий; основные сведения в программе даются дифференцированно, с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Отдельные темы изучаются ознакомительно и закрепляются в более простых формах. Оценка знаний щадящая.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- содействие гармоничному физическому развитию;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- овладение школой движения;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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.

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.

Обучающимся сообщаются 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.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, надлежащее внимание уделяется 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.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

**4 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**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; 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.

*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 переменой опоры на руки и ноги, упражнения 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 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; 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.

***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 двух­трёх 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Электронные образовательные ресурсы** |
| **Знания о физической культуре (2 ч)** | Из истории развития физической культуры в России.  Развитие националь­ных видов спорта в России | *Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):   * обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; * обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; * обсуждают особенности физической подготовки солдат в Россий­ской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.   *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  ■ знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/>  <https://www.youtube.com/watch?v=Ufy2A_5gXlM>  <https://www.youtube.com/watch?v=ozeGhiJ_Xa8>  <https://www.youtube.com/watch?v=_G4DjaidK6o>  <https://www.youtube.com/watch?v=5hjYIAj_0Q8> |
| **Способы**  **самостоятельной деятельности (2 ч)** | Физическая подготовка.  Влияние занятий физической подготовкой  на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.  Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.  Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.  Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | Тема «*Самостоятельная физическая подготовка»* (диалог  с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):  ■ обсуждают содержание и задачи физической подготовки  школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой  к предстоящей жизнедеятельности;  ■обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.  *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу*  *систем организма*» (объяснение учителя, иллюстративный  материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):  ■обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения  физических нагрузок, выявляют признаки положительного  влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  ■устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  ■выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):  1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;  2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;  3— основываясь на показателях пульса, устанавливают  зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.  *Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):   * обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовлен­ности учащихся в период обучения в школе; * составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовлен­ности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; * измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индиви­дуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; * ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года   и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;   * обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; * проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:  1. — проводят тестирование осанки; 2. — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;   ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.  *Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматери­ал):   * обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; * разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответ­ствии с образцами учителя):  1. — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёрто­сти; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);   2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы) | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/>  <https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM>  <https://www.youtube.com/watch?v=C300b6N1wVg>  <https://www.youtube.com/watch?v=W9FCxCazjz4>  <https://www.youtube.com/watch?v=7RB7FIr9xgs> |
| **Физическое совершенство­вание (64 ч).**  *Оздоровитель­ная физическая культура (1* ч) | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на рассла­бление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активно­стью работы больших мышечных групп.  Закаливающие про­цедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры | *Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»* (иллюстративный материал, видеоролики):  ■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:   1. и. и — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. и.; 2. и. и — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. и.; 3. и. и. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. и.;   и. и — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. и.;  5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;   * выполняют комплекс упражнений на предупреждение разви­тия сутулости:  1. и. и. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. и.; 2. и. и. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. и.; 3. и. и. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. и.;   5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;   1. и. и. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;  * выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:  1. и. и. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2. и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касани­ем левой рукой правой ноги; 2 — и. и.; 3—4 — то же,   но касанием правой рукой левой ноги;  и. и. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторо­ну;   1. и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 2. и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попере­менная работа ног — движения велосипедиста; 3. и. и — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 4. скрёстный бег на месте.   *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя, иллюстра­тивный материал):   * разучивают правила закаливания во время купания в есте­ственных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных послед­ствий их нарушения;   ■обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/>  <https://www.youtube.com/watch?v=xWu-ZWQOqrk>  <https://www.youtube.com/watch?v=ktwgk28G0PE>  <https://www.youtube.com/watch?v=zw6Ro0r8xVo> |
| *Спортивно- оздоровитель­ная физическая культура*  *(51 ч).*  Лёгкая атлетика  (12 ч) | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоат­летических упражне­ний.  Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширо­вание.  Метание малого мяча на дальность стоя на месте | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлети­кой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро­лик):   * обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлети­ческих упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреж­дения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); * разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.   *Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоро­лики):   * наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); * выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:  1. — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;   — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;   1. — перешагивание через планку стоя боком на месте; 2. — перешагивание через планку боком в движении; 3. — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;  * выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагива­ния в полной координации.   *Тема «Беговые упражнения»* (учебный диалог, образец учите­ля, иллюстративный материал, видеоролики):   * наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; * выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; * выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; * выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; * выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.   *Тема «Метание малого мяча на дальность»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):   * наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; * разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:  1. — выполнение положения натянутого лука; 2. — имитация финального усилия; 3. — сохранение равновесия после броска;   ■выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации | <https://www.youtube.com/watch?v=wADmTlzm0fI>  <https://www.youtube.com/watch?v=kS_Wa73WIxc>  <https://www.youtube.com/watch?v=5jqHLqQ_ZBE>  <https://www.youtube.com/watch?v=y7vZkzKE9Cs>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/195486/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/> |
| Гимнастика с основами акробатики (15 ч) | Предупреждение трав­матизма при выполне­нии гимнастических и акробатических упражнений.  Акробатические ком­бинации из хорошо освоенных упражне­ний.  Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега спосо­бом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастиче­ской перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка» | *Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастиче­ских и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллю­стративный материал, видеоролик):   * обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастиче­ских и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; * разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.   *Тема «Акробатическая комбинация»* (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):   * обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробати­ческих упражнений; * разучивают упражнения акробатической комбинации (при­мерные варианты):   Вариант 1. И. и. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;   1. — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2. — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть   на кисти рук — гимнастический мост;   1. — опуститься на спину; 2. — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 3. — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 4. — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 5. — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнув­шись прыжком перейти в упор присев; 6. — встать и принять основную стойку.   Вариант 2. И. и. — основная стойка;  1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;   1. — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 2. — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 3. — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 4. — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 5. — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевер­нуться через голову; 6. — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коле­нях; 7. — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 8. — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 9. — обхватить голени руками, перекат на спине в группи­ровке; 10. — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 11. — встать в и. и.;  * составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); * разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).   *Тема «Опорной прыжок»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  ■наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорно­го прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);   * описывают технику выполнения опорного прыжка и выделя­ют её сложные элементы (письменное изложение); * выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:  1. — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2. — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3. — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).   *Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро­лики):   * знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличи­тельные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; * знакомятся со способами хвата за гимнастическую переклади­ну, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); * выполняют висы на низкой гимнастической перекладине   с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);   * разучивают упражнения на низкой гимнастической перекла­дине:  1. — подъём в упор с прыжка; 2. — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.   *Тема «Танцевальные упражнения»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):   * наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; * разучивают движения танца, стоя на месте:   1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;  3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;   * выполняют разученные танцевальные движения с добавлени­ем прыжковых движений с продвижением вперёд:   1—4 — небольшие подскоки на месте;   1. — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 2. — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 3. — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 4. — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;   выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение | <https://www.youtube.com/watch?v=yb5HNMv4IMo>  <https://www.youtube.com/watch?v=JitrVQ3VZ8A>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/195393/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/> |
| Лыжная подготовка (12 ч) | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.  Упражнения в пере­движении на лыжах одновременным одношажным ходом | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подго­товкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро­лик):   * обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); * разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.   *Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):   * наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разу­ченными способами передвижения и находят общие и отличи­тельные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; * выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); * выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;   выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | <https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo>  <https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk>  <https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/224915/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/> |
| Подвижные и спортивные игры (12 ч) | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической. подготовки.  Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техниче­ских действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выпол­нение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.  Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных техниче­ских действий в условиях игровой деятельности | *Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвиж­ными играми»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  ■обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профи- лактики и предупреждения;  ■разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.  *Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»* (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  ■разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;  ■совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;  ■самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. *Тема «Технические действия игры волейбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  ■наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  ■выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:  — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);  — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;  — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;  ■выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  ■наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  ■выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:   1. — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2. — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3. — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей­больную сетку;  * выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.   *Тема «Технические действия игры баскетбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):   * наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; * выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:  1. — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2. — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди   (по фазам движения и в полной координации);   1. — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;  * выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.   *Тема «Технические действия игры футбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):   * наблюдают и анализируют образец техники остановки катя­щегося футбольного мяча, описывают особенности выполне­ния; * разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; * разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;   выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности | <https://www.youtube.com/watch?v=L3h4slJtt8c>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/main/195236/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/main/195289/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/main/92244/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/main/196053/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/main/225204/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/196238/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/> |
| *Прикладно­ориентирован­ная физическая культура (12* ч) | Упражнения физиче­ской подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выпол­нению нормативных требований комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | <https://www.youtube.com/watch?v=AXPEc4fivLQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=VhX9PdhrTU8>  <https://www.youtube.com/watch?v=xh3SOs8AcI4>  <https://www.youtube.com/watch?v=Aqy-77MDt-M>  https://www.youtube.com/watch?v=bd8\_5Wm4qj0 |

1. Часть 1 статьи 3 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [↑](#footnote-ref-1)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785) (ред. от 18.12.2012) (далее –   
   ФГОС НОО). [↑](#footnote-ref-2)
3. Пункт 19.8 раздела III ФГОС НОО. [↑](#footnote-ref-3)