**

1. **Пояснительная записка.**

Программа разработана для 1 класса и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, АООП НОО обучающихся с ТНР (вариант 5.2) , Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, и ориентирована на использование учебника А.П. Матвеева.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями —достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннею физическую подготовленность.

***Целью*** учебной программы по физической культуре является:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения идифференцирования 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 иинвентаре, 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.

В программе по физической культуре для обучающихся ОВЗ с ТНР учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость решения следующих коррекционных задач:

1) планирование уроков с учетом необходимости коррекции речевого развития у детей с ТНР (физические упражнения с чистоговорками, проговаривание действий и др.);

2) обеспечение особой коммуникативной среды;

3) организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию учащегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

4) создание условий для коррекции социокультурной и школьной дезадаптации;

5) постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к сохранению своего здоровья, окружающему предметному и социальному миру;

6) развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения.

К специальным педагогическим условиям реализации данной программы относятся:

1) учет особенностей психофизического состояния учащегося;

2) обучение в процессе деятельности всех видов - игровой, трудовой, предметнопрактической, учебной, путем изменения способов подачи информации, особой методики предъявления учебных заданий;

3) увеличение времени на выполнение заданий;

4) возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;

5) исключение негативных реакций со стороны педагога, недопустимость ситуаций, приводящих к эмоциональномутравмированию ребенка.

**Общая характеристика курса**

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.

Данная программа предполагает следующую помощь для учащихся с ТНР:

1) Небыстрый темп изложения материала.

2) Увеличение времени на отработку основных умений и навыков, отвечающих обязательным требованиям, на повторение, в том числе коррекцию знаний за курс географии предыдущих классов.

3) Предлагаемые задания должны быть посильны и разнообразны по форме и содержанию, включать в себя игровые и практические моменты.

4) Задания должны быть направлены на отработку умений анализировать, замечать существенное, подмечать общее, делать несложные выводы и обобщения, переносить несложные приемы в нестандартные ситуации, обучаются логическому мышлению, приемам организации мыслительной деятельности.

5) Доступность материала с выделением в каждой теме главного, и дифференциацией материала, отработкой на практике полученных знаний.

6) Богатая по содержанию учебная деятельность, требующая от школьника интеллектуального напряжения;

7) Оптимальный объем излагаемого материала, не допускающего перегрузку обучаемых.

8) Доброжелательная, спокойная атмосфера, атмосфера доброты и понимания.

9) Использование занимательного материала, включение в урок игровых ситуаций, направленных на снятие напряжения, переключение внимания детей с одного задания на другое и т. п.

10) Индивидуализация обучения и дифференцированный подход в проведении занятий.

11) Опора на межпредметные связи, что позволяет рассматривать один и тот же учебный материал с разных точек зрения, межпредметные связи способствуют его лучшему осмыслению, более прочному закреплению полученных знаний и практических умений.

12) Проведение практических работ, побуждающих учащихся к активному учебному труду, коррекции высших психических функций (внимание, память, мышление, речь).

13) При устных ответах постоянно следить за правильностью речевого оформления высказываний учащихся

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

* умения ставить цели; организовывать собственную деятельность; выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиесязнакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу, познакомить обучающихся с национальными видами спорта и подвижных игр родного края.

**Психолого- педагогическая характеристика обучающихся с ТНР.**

Дети с тяжелыми нарушениями речи — это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но наблюдается различной степени речевая дисфункция, влияющая на становление психики.

Становление речи у такого ребенка затруднено и требует большего времени для овладения родным языком: развитие фонематического слуха и формирование навыков произнесения звуков родного языка, овладение словарным запасом и правилами синтаксиса, понимание смысла произносимого.

Речевые нарушения могут затрагивать различные компоненты речи: звукопроизношение (снижение внятности речи, дефекты звуков), фонематический слух (недостаточное овладение звуковым составом слова), лексико-грамматический строй (бедность словарного запаса, неумение согласовывать слова в предложении).

У детей с тяжелой речевой патологией отмечается недоразвитие всей познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности и осознанности. Интеллектуальное отставание имеет у детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов.

Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.

Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Таким детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБУЧАЮЩИЙСЯ НАУЧИТСЯ** | **ОБУЧАЮЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ** |
| **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** |
| * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения
* демонстрировать уровень физической подготовленности.
 | * характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* изменять направления и скорость движения различными способам;
* составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
* составлению комплексов утренней зарядки;
 |
| **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** |
| * Формирование внутренней позиции школьника.
* Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.
* Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.
* Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
 |
| **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** |
| **1. Регулятивные УУД*** Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.Обучающийся сможет вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет оценивать правильность выполнения действия.
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
 |
| **2. Познавательные УУД*** Умение создавать, применять и преобразовывать физические упражнения для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет выражать творческое отношение к выполнению упражнений.
* Обучающийся сможет осуществлять анализ выполненных действий, и активно включаться в процесс выполнения заданий.
 |
| **3. Коммуникативные УУД**Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.Обучающийся сможет договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА, МОДУЛЯ НА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 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).

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. 17 Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика.**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжные гонки.**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

 **Подвижные игры**.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ (РАЗДЕЛЫ)** | **Количество часов, отводимых на изучение** | **Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)** |
| **Раздел 1: Легкая атлетика** | **11 ч** |  |
|  | Ходьба и бег Инструктаж по ТБ | 1 |  |
|  | Бег с ускорением. Бег 30 м | 1 |  |
|  | Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра | 1 |  |
|  | Бег с ускорением. Бег 30, 60 м | 1 |  |
|  | Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 |  |
|  | Прыжки. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с места. | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |
|  | Бросок малого мяча | 1 |  |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. | 1 |  |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние | 1 | Контрольное упражнение. |
| **Раздел 2: Кроссовая подготовка** | **11 ч** |  |
|  | Бег по пересеченной местности | 1 |  |
|  | Равномерный бег (3 минуты). | 1 |  |
|  | Равномерный бег (3 минуты) | 1 |  |
|  | Равномерный бег 4 минуты. | 1 |  |
|  | Равномерный бег 4 минуты | 1 |  |
|  | Равномерный бег 5 минут. | 1 |  |
|  | Равномерный бег 5 минут | 1 |  |
|  | Равномерный бег 5 минут.. | 1 |  |
|  | Равномерный бег 6 минут. | 1 |  |
|  | Равномерный бег 6 минут | 1 |  |
|  | Равномерный бег 6 минут | 1 |  |
| **Раздел 3: Гимнастика** | **17 ч** |  |
|  | Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ | 1 |  |
|  | Построение в колону по одному, в шеренгу, в круг | 1 |  |
|  | Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. | 1 |  |
|  | Перекаты в группировке, лежа на животе | 1 |  |
|  | Перекаты в группировке, лежа на животе. | 1 |  |
|  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |  |
|  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |  |
|  | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |
|  | Опорный прыжок | 1 |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |
|  | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 1 |  |
|  | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке | 1 |  |
|  | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 1 |  |
| **Раздел 4: Подвижные игры** | **20 ч** |  |
|  | Подвижные игры. Эстафеты. Инструктаж по ТБ | 1 |  |
|  | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |
|  | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза» | 1 |  |
|  | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |
|  | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 |  |
|  | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | 1 |  |
|  | Игры: «Пятнашки», «Два мороза» | 1 |  |
|  | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты | 1 |  |
|  | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |
|  | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |  |
|  | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | 1 |  |
|  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |
|  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет» | 1 |  |
|  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 |  |
|  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.. | 1 |  |
| **Раздел 5: Подвижные игры на основе баскетбола** | **22 ч** |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ | 1 |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
|  | Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». | 1 |  |
|  | Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай» | 1 |  |
|  | Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай» | 1 |  |
|  | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
|  | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами | 1 |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
|  | Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
|  | Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами | 1 |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай» | 1 |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай». | 1 |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. | 1 |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте | 1 |  |
|  | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1 |  |
|  | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте | 1 |  |
|  | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо» | 1 |  |
|  | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо». | 1 |  |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» | 1 |  |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |
| **Раздел 6: Кроссовая подготовка** | **8 ч** |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |
|  | Равномерный бег 3 минуты | 1 |  |
|  | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  |
|  | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м) | 1 |  |
|  | Равномерный бег 6 минут | 1 |  |
|  | Равномерный бег 6 минут. | 1 |  |
|  | Равномерный бег 7 минут | 1 |  |
|  | Равномерный бег 7 минут. | 1 |  |
| **Раздел 7: Легкая атлетика** | **10 ч** |  |
|  | Сочетание различных видов ходьбы. Инструктаж по ТБ | 1 |  |
|  | Сочетание различных видов ходьбы | 1 |  |
|  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |  |
|  | Бег с изменением направления, ритма и темпа | 1 |  |
|  | Прыжки Прыжок в длину с места | 1 |  |
|  | Прыжки Прыжок в длину с места. | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с места, с разбега | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 |  |
|  | Метание мяча Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 |  |
|  | Метание малого мяча в цель | 1 |  |

**5.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечания** |
| **Книгопечатная продукция** |
| 1. | А.П. Матвеев "Физическая культура. 1 класс. Учебник. ФГОС" М. : Просвещение, 2018 | 1 шт. |  |
| **Методическое обеспечение** |
| 1. |  А.П. Матвеев "Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. Предметная линия уч. А.П. Матвеева. ФГОС"- М. : Просвещение, 2019. | 1 шт. |  |
| 2. | Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2017. | 1 шт. | Покупают родители |
| 3. | Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2 // Стандарты второго поколения. — М.: Просвещение.  | 1 шт. |
| ***Учебно-практическое оборудование*** |
|  | Бревно напольное (3 м). | 1 шт. |  |
|  | Канат длинный (5 м), канат подвесной (4 м). | 1 шт. |  |
|  | Стенка гимнастическая. | 1 шт. |  |
|  | Скамейка гимнастическая (4 м). | 1 шт. |  |
|  | Баскетбольные щиты. | 1 шт. |  |
|  | Футбольные ворота. | 1 шт. |  |
|  | Мячи: набивные (1 кг, 3 кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, гандбольные | По 1 шт. |  |
|  | Палка гимнастическая. | 1 шт. |  |
|  | Скакалка детская. | 1 шт. |  |
|  | Мат гимнастический. | 1 шт. |  |
|  | Кегли. | 1 шт. |  |
|  | Конусы. | 1 шт. |  |
|  | Обруч пластиковый детский. | 1 шт. |  |
|  | Лыжи детские (с креплениями и палками). | 1 шт. |  |
|  | Коньки. | 1 шт. |  |
|  | Клюшки. | 1 шт. |  |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей. | 1 шт. |  |
|  | Аптечка | 1 шт. |  |
| **Интернет-ресурсы** |
| Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/> |

**6. Приложение**

**Контрольные упражнения для детей ОВЗ с ТНР.**

|  |
| --- |
|  |
| Контрольные упражнения | Уровень мальчики | Уровень девочки |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | Без учета времени |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающегося ОВЗ с ТНР.**

В первом классе обучение безотметочное.