****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по адаптивной физической культуре  
для учащихся 1–4 классов**

Мотивационной составляющей данной рабочей программы является наличие дефицита подобного рода программ и календарно-тематического планирования.

В соответствии с учебным планом на освоение учебного предмета «Физическая культура» отводится:

1 класс – 3 часа в неделю (99 часов в год)

2 класс – 3 часа в неделю (102 часа в год)

3 класс - 3 часа в неделю (102 часа в год)

4 класс 3 часа в неделю (102 часа в год)

Всего – 405 часов.

Сроки реализации программы: 2016-2020 гг.

Рабочая программа и, в частности, ее составляющий компонент – календарно-тематическое планирование – реализует рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации, основываясь на приказе Министерства образования и науки Российской Федерации, введенного в действие 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»».

К специальной медицинской группе (СМГ) относят тех обучающихся, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения (правильно организованные!) еще нужнее, чем здоровым. Поэтому введение третьего часа физической культуры в СМГ исключительно актуально. И данное тематическое планирование предлагает широкий выбор физических упражнений оздоровительного характера.

Использование календарно-тематического планирования в практике учителя положительно влияет на получение позитивного результата в оздоровлении обучающихся с последующей возможностью их перехода из подгруппы Б, специальной медицинской группы, в подгруппу А, а из подгруппы А перейти в подготовительную группу.

**Целью** составления рабочей программы является создание комфортных условий для обучения физической культуре учащихся с ослабленным здоровьем и осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса в специальных медицинских группах с учетом особенностей развития и состояния здоровья данной категории обучающихся, выполнение учителем физической культуры педагогических и медико-психологических рекомендаций по формированию у них навыков здорового образа жизни.

Предлагаемое в рабочей программе календарно-тематическое планирование по организации педагогического процесса в своей предметной ориентации обеспечивает решение учителем следующих **задач:**

– оказание помощи в оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

– совершенствование прикладных двигательно важных умений и навыков в видах ходьбы и бега, в прыжках, лазанье, метании, подвижных, малоподвижных и спортивных играх;

– повышение уровня физических кондиций: сила, скорость, скоростно-силовые качества, выносливость, координация, гибкость;

– улучшение осанки в результате использования упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, укрепление опорно-двигательного аппарата; овладение умениями выполнять ортостатическую пробу, осуществлять подсчет ритмичности и частоты сердечных сокращений (ЧСС) для определения функционального состояния организма при нагрузке и после отдыха;

– усвоение знаний о безопасных способах занятий физической культурой, о значении физической культуры в жизни человека;

– овладение умениями составлять комплекс утренней зарядки с учетом особенностей заболевания, выполнять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики усталости зрения, физкультурные и динамические паузы.

В календарно-тематическом планировании предусмотрено использование физических упражнений, которые по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика акробатика, гимнастика, бадминтон) и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В сотрудничестве с учителем физической культуры учащийся может отбирать общеразвивающие упражнения (ОРУ), исходя из показаний здоровья и физической подготовленности, а также с учетом возможностей организма, под руководством учителя осваивать и изучать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

На уроках усвоения теоретических знаний планируется рассмотрение тем по оказанию первой медицинской помощи при травмах.

В отличие от Государственного стандарта 2004 года, федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, (ФГОС НОО) предъявляет требования к освоению основной образовательной программы начального общего образования – личностные, метапредметные универсальные учебные действия (УУД – познавательные, регулятивные и коммуникативные) и предметные результаты, что должно значительно повлиять на более высокий и качественный уровень компетенций обучающихся. Поэтому согласно требованиям ФГОС НОО в календарно-тематическое планирование в раздел «Планируемые результаты» включены как метапредметные УУД, так и предметные умения, по сути, отражающие требования к уровню подготовки обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в освоении содержания образовательной области «Физическая культура».

Составление рабочей программы и расширенного календарно-тематического планирования основано также на положениях и требованиях: приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»; приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», а также опирается на методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации, в которых отмечено, что при разработке содержания третьего часа учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Министерства образования и науки России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Проектируя образовательный процесс с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику их заболеваний, ориентироваться на выработку у них умений использовать физические упражнения для укрепления состояния своего здоровья, развития устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, не пренебрегать противопоказаниями и ограничениями для занятий физической культурой, руководствоваться профессиональными рекомендациями в педагогической деятельности по укреплению их здоровья, коррекции физического развития и повышению физической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование ориентировано на «Программу по физической культуре для школьников 1–11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» (под ред. А. П. Матвеева. М.: Просвещение, 2006)с комплексом методик, рассчитанных на два стандартных урока в неделю и один дополнительный час занятий. Также при разработке рабочей программы и планирования использованы материалы учебного пособия «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к СМГ» (под редакцией доктора медицинских наук М. Д. Рипы, 1988), включены элементы примернойосновной образовательной программы начального общего образования образовательного учреждения (сост. Е. С. Савинов. М.: Просвещение, 2012).

**В данном календарно-тематическом планировании третьему часу есть альтернатива (или вариативность): оздоровительно-корригирующие упражнения, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, – по выбору.**

В оздоровительно-корригирующих упражнениях календарно-тематического планирования фактором эффективности и оптимизации учебного процесса является включение в содержание материалов с разнообразными оздоровительными системами и комплексами упражнений: это упражнения для профилактики утомления глаз, улучшения осанки, дыхательные упражнения и гимнастики, асан хатха-йога, самомассаж, для развития физических качеств и др. (представлены в разделе электронного пособия «Ресурсное обеспечение).

Основной **целью** данного календарно-тематического планирования является обеспечение оздоровительного воздействия физических упражнений как средства укрепления здоровья и правильного физического развития детей и подростков с отклонениями по здоровью.

Для достижения высоких результатов педагогической работы при ее организации в соответствии с предложенным календарно-тематическим планированием необходимо учитывать особенности апробированных на практике методических рекомендаций, а именно:

– врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культуры;

– методы определения медицинской группы, в частности спецмедгруппы;

– медико-педагогический контроль на занятиях физической культуры.

Ведущий принцип занятий физической культурой в СМГ – это дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. Выполняя данный принцип, при построении урока необходимо соблюдать следующие условия:

– перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений (ЧСС);

– на каждом уроке, в его подготовительной части, при проведении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо применять упражнения на формирование правильной осанки;

– в основной части целесообразно давать упражнения для мышц спины и живота, а также координации движений для закрепления навыка правильной осанки. Рекомендованы упражнения в висах на гимнастической стенке, а также специальные корригирующие упражнения в выгибании, противовыгибании туловища с опорой на предмет. Показаны танцевальные упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи), а также без них. Для развития силовой выносливости используются повторно выполняемые статические упражнения. В конце основной части, как правило, проводятся доступные по выполнению подвижные игры, а также спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты и упражнения с длинной и короткой скакалкой и др.;

– в заключительной части применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. В конце урока обязательно проводится проверка пульса, осанки.

Для оценки функционального состояния учащихся используются несложные пробы, такие как 20 приседаний за 30 секунд или проба с двухминутным бегом на месте в темпе 140 шагов в минуту (если в результате проведенной пробы учащение пульса в пределах 25–30 о/о, то функциональное состояние аппарата кровообращения хорошее). Также проводится ортостатическая проба, которая заключается в следующем: учащийся лежит на спине 90 секунд, не засыпая, затем лежа необходимо посчитать пульс за 15 секунд. Встать и через 60 секунд посчитать пульс также за 15 секунд. Если разница в пульсе лежа в сравнении с пульсом стоя увеличивается и составляет 10–12 уд/мин – это норма, а если учащение составляет более 20 уд/мин, значит, с нервной регуляцией, сердечно-сосудистой системой не все в порядке и необходимо обратиться к специалисту.

Уровень физической подготовленности учащихся в соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяется при помощи двигательных тестов, таких как прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд, приседания, прыжки через скакалку на двух ногах и др. По приросту или отсутствию прироста результатов (индивидуально для каждого), можно судить об эффективности преподавания физического воспитания. Рекомендован также тест на определение силовой выносливости в форме удержания спины в положении лежа на животе с поднятыми ногами и головой (в секундах). Прирост во времени при выполнении данного теста характеризует положительный эффект в физическом развитии учащегося. Результаты тестов и проб должны быть отражены в личной карте каждого учащегося.

**Личностные, метапредметные и предметные  
результаты освоения курса**

**Цель:** социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, с использование, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

**Задачи:** коррекционно-оздоровительные: позитивные изменения в психофизическом и двигательном состоянии детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно измерены; воспитательные: приобщить детей с проблемами в состоянии здоровья и развития к здоровому образу жизни, воспитать у них основы адаптивной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации; коррекционные: привитие интеграционных и других ценностей лечебной физической культуры (например: эффективно формирующиеся двигательные качества у детей с ограниченными возможностями способствуют рациональной организации своего стиля жизни проявлению внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении цели и др.).

**Содержание программного материала учебного предмета**

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений.

Для развития скоростной способности применяются упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и координационные способности (бег с остановками определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном расстоянии друг от друга и на разном и т.д.). Также для развития скоростной способности во время выполнения общеразвивающих упражнений применяется методический подход, при котором быстрые движения руками выполняются в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения. Развивая, скоростно-силовые качества необходимо использовать упражнения одновременно формирующие ориентационную способность и способность воспроизведению параметров движений: прыжки в разном ритме, прыжки с ноги на ногу по ориентирам, танцевальные упражнения, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами, увеличивающих подвижность в суставах и развивающих прыгучесть.

Развивая координационные способности у детей с ограниченными возможностями, на занятиях адаптивной физической культурой необходимо добавлять упражнения и задания в ходьбе, беге, метании, требующих участия большого числа мышц. Например, развитию выносливости способствуют упражнения направленные на формирования дифференцировочной, ориентационной способности выполняемых поточным способом в виде бега с прыжками через «условные рвы: расположенные на разном расстоянии и т.д. Развивая ловкость, важно использовать упражнения с быстрой сменой различны: положений по звуковому сигналу, применяемых для формирования реагирующей способности, а также упражнения и задания, которые содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени.

При организации коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями по целенаправленному развитию координационных способностей

применяются упражнения для мелкой моторики рук, игровые комплексы самомассажа, танцевальные упражнения, «пальчиковые» игры.

В связи с указанными выше особенностями физического развития и физической подготовленности детей с ограниченными возможностями в педагогической работе большое внимание уделяется формированию правильной осанки, коррекции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, развития дыхательной и сердечнососудистой систем, которое осуществляется посредством общеподготовительных и специальных упражнений.

Одной из важных коррекционных задач адаптивной физической культуры детей с ограниченными возможностями является развитие их ориентирования в пространстве. Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения. И двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений

С целью формирования ручной ловкости особое внимание уделяется формировании умений владения мячом руками, которое осуществляется посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последовательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча падающего сверху. Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. одних изменяется направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); по другой с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п.

При обучении детей с ограниченными возможностями новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании. Одновременно следует учитывать замедленные темп усвоения ими новых движений, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения. Поэтому в процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению. Таким образом, словесная инструкция - обязательный показ - совместное проговаривание, вплоть до использования метода пассивных движении и упражнений с постепенным усложнением приемов их выполнения. При этом особо внимание обращается на ознакомление с новыми упражнениями, т.е. необходим и медленный показ зеркальным методом, совместное проговаривание, возможно даже пассивное выполнение задания. При этом рекомендуются разнообразные методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы. Из них, для детей с особыми образовательным потребностями наиболее целесообразны следующие: применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положения (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов; смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах; использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объем; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений; выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой); более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча.

Многообразие физических упражнений и игровых методик, варьирования

методических приемов позволяют педагогу формировать у детей знания и умения, касающиеся не только самого предмета занятий - физических упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесса; (ознакомление с окружающим, развитие речи и др.).

Таким образом, реализация данной программы при рациональном ее использовании послужит стимулятором повышения физической активности и уровня физической подготовленности, коррекции двигательных нарушений, удовлетворения естественной потребности ребенка в эмоциях, движении и игре, развития познавательны способностей, а, следовательно, и фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации этой категории детей.

**Личностные универсальные учебные действия**

У выпускника будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно­познавательного интереса к новым
* общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/не
* успешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
* осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач,
* планирования и регуляции своей деятельности.

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах.

«Физическая культура». Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

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 конструктивных стратегий мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.