**Пояснительная записка.**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1023 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

4.Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502).

6. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 4-е издание. – М.: Просвещение, 2021.-175 с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-079238-7.

7. Учебный план на 2023 – 2024 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 68».

Данная образовательная программа направлена на формирование общей культуры, духовно- нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияние на развитие человека.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связанно с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

-приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – 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, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения метапредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» - является укрепление здоровья слабослышащих обучающихся и совершенствование их физического развития. Оказание комплексной помощи слабослышащим и позднооглохшим обучающимся в освоении основной общеобразовательной программы начального общего образования, коррекция недостатков в физическом и психическом развитии обучающихся, развитие жизненной компетенции, интеграция в среду нормально слышащих сверстников.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1.Повышение физиологической активности сис­тем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспо­собности в режиме учебной деятельности;

2.Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыж­ках, лазаний, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и подвижных игр;

3.Повышение физической подготовленности и раз­витие основных физических качеств: силы, быстро­ты, выносливости, координации и гибкости;

4.Обучение комплексам физических упражне­ний с оздоровительной и корригирующей направ­ленностью, простейшим способам контроля за фи­зической нагрузкой и функциональным состояни­ем организма на занятиях физической культурой;

5.Формирование общих представлений о физи­ческой культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и фи­зической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями, включая утреннюю гимнастику, физ­культминутки и подвижные игры, содействовать внедрению физической культуры в режим дня.

6.Воспитание нравственных качеств: воля, дисциплиниро­ванность, организованность и самостоятельность, чувство долга и ответственности, навык культуры поведения, а также формированию школьников понятия о том, что забота

человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.

7.Формирование у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.

8.Преодоление нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений.

9. Развитие памяти на воспроизведение последовательности движений, двигательных опера­ций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других.

10. Развитие умений выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях; проводить анализ качества их выполнения.

11. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровитель­ной и коррекционно-воспитательной направленности каждого уро­ка.

**Коррекционная направленность.**

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы-интерната и отсутствия стандартного спортивного зала. Физическое воспитание особенности, связанные со слуховой недостаточностью и состоянием функциональных возможностей их организма. У таких детей наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный режим дыхания и др.); со стороны физического и психического развития наблюдается: сутулость плечевая асимметрия, плоскостопие, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, повышенная утомляемость, нарушение моторики, неустойчивость эмоциональной сферы.

**Место предмета в учебном плане**

Учебн~~ый~~ предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68»на изучение адаптивной физической культуры во 4 классе отводит 3 учебных часа в неделю, всего 102 учебных часа.

**Содержание учебного предмета, курса.**

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

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Содержание тем учебного предмета 4 класс**

**(102 часа, 3 часа в неделю)**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

1. Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII –XIXвв. и её значение для подготовки солдат русской армии

2.Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

3.Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

4.Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

**\*СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

- Составление режима дня.

- Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

- Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика(33ч)**

**-**Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове, наполненными речным песком.)

**-**Упражнения на тренажерах: «Массажер стоп», «Степпер», «Беговая дорожка».

**-**Упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической скамейке.

**-**Элементы самомассажа, который оказывает благоприятное воздействие на различные органы и системы: пищеварительную, нервную, иммунную: «Массаж живота», «Массаж области груди», «Лебединая шея», «Чебурашка» (массаж биологически активных точек, находящихся на ушных раковинах и за ними), «Лепим красивое лицо», «Массаж головы», «Массаж рук», «Массаж ног».

**-**Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик»

**-**Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь». «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

**-**Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Орешек», «Муравей», «Стрекоза».

**-**Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Рак», «Паучок», «Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед».

**-**Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

**-**Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

**-**Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист». «Петушок», «Ласточка"

**-** Дыхательная гимнастика.

**-** Упражнения с гимнастическими палками.

**-** Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренажер**.**

**Игры с коррекционной направленностью преимущественно:**

-На развитие внимания – «Карлики и великаны», «Найди предмет» (под барабан);

-На воспитание умения выполнять свои движения по сигналу «Пчёлки»;

-На развитие движений рук – «Верёвочный круг»;

-На развитие функции равновесия: «Сороконожка», «Эстафета с гимнастической палкой».

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16ч)**

**Беговые упражнения**

-Ходьба с высоким подниманием бедра: в «коридорчике» шириной 20 см, с перешагиванием через препятствия (мячи, кубики, скакалки) по прямой линии и в шахматном порядке (в два ряда так, чтобы первый ряд предметов при ходьбе попадал под правую ногу, а левый - подлевую ;

-Ходьба через полосы шириной 20-30 см, по кружкам обычным шагом и на носках; ходьба в различном темпе; ходьба с замедлением и ускорением (под счёт, хлопок, барабан, удары бубна, гимнастической палки об пол);

-Ходьба с сохранением заданного интервала (дистанции); ходьба с энергичными движениями рук, согнутых в локтях; раздельное изучение правильных движений руками и ногами на месте и в движении; освоение начала движения с левой ноги; ходьба в колонне по одному: на счёт «раз» - акцентированное опускание ноги на пол, «2, 3, 4»; обычный шаг; чередование бега и ходьбы, на расстояние до 100 м (30 м – бег и 20 м – ходьба);

-Бег на перегонки до 60 м; бег в медленном темпе до 1 мин;

-Бег на месте и с продвижением вперёд;

-Бег широким шагом до 40 м; бег через линии в «коридорчике»;

-Бег по «коридору» имеющему форму дуги;

-Встречные перебежки группами; бег из различных исходных положений (из упора на коленях, из упора присев, лёжа на спине, сидя спиной к направлению бега и т.д.).

-Челночный бег.

-Встречная эстафета.

-Эстафеты с бегом на скорость.

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры: «Пустое ме­сто», «Гуси-лебеди», «Салки», «Салки с выручкой», «Команды быстроногих».

«Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

**Прыжковые упражнения**

-Прыжки на месте на одной, обеих ногах с поворотами на 180, 270, 360 градусов;

-Пробегание под длинной, вращающейся скакалкой, по два и по три, прыжки под ней и выбегание; прыжки через короткую скакалку, с продвижением вперёд, назад, в сторону на одной и двух ногах;

-Прыжки через короткую скакалку, вращая её назад; чередование прыжков с высоты до 60 см

- Вспрыгивание на препятствие высотой до 40 см толчком одной ноги с разбега (место отталкивания в 30-40 см от препятствия);

-Прыжки в длину с места на дальность;

-Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

-Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».

**-**Прыжок в длину с места.

-Прыжок с высоты 60 см.

-Прыжок в длину с короткого разбега.

-Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

-Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

-Многоскоки.

Игры: «Гуси лебеди», «Прыгающие воро­бушки». «Парашютисты», «Салки на одной ноге».

**Броски большого, метания малого мяча**

-Метание малого мяча из-за головы в щит (1х1 м), расположенный на высоте 3 м, с расстояния до 6 м для мальчиков и до 4 м для девочек; метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния до 10 м (ширина цели до 2 м).

-Метание в цель с 4-5 м.

-Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

-Метание набивного мяча.

-Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Охотники», «Мяч в стенку», «Сбей кеглю».

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (10ч)**

**Акробатические упражнения**

-Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

-Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

-Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

-Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

-Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

-Мост из положения лежа на спине.

-Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

**Гимнастические упражнения прикладного характера**

-Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

-Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

-Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

-Гимнастическая полоса препятствий.

Игры: «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(15 часов)**

-Равнение в шеренге с лыжами в руках. Перестроение из шеренги в колонну. Передвижение с лыжами под рукой.

-Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж.

-Передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне, имеющие не большие уклоны и подъемы с палками, спуск со склонов в основной стойке; подъем «лесенкой»;

-Передвижение на лыжах в медленном темпе 400-500 метров; передвижение на лыжах по 30-40 метров на скорость; то же, но с поворотом кругом в середине отрезка;

-Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

-Поворот переступанием.

Игры: «Быстрый лыжник», «Эстафета с перенесением лыжных палок».

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24ч)**

**Подвижные игры**

-Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «К своим флаж­кам».

Б**аскетбол:**

-Ловля и передача мяча на месте и в движении.

-Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

-Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

-Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

-Броски в цель (щит).

-Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол.

**Волейбол:**

-Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

-Остановка скачком после ходьбы и бега.

-Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

-Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

-По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

-Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

-Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

-Передача в парах.

-Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

-Передачи у стены многократно с ударом о стену.

-Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

-Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

-Многократные передачи в стену.

-Передачи в парах через сетку.

-Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». – «Воробьи и вороны», «Мяч через сетку», «Поймай мяч».

Ф**утбол:**

-Ходьба и бег с остановками по сигналу.

-Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

-Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

-Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

-Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

-Тактические действия в защите.

Игры: «Футбольная собачка», «Мини-футбол».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

1. Личностные УУД включают:

внутреннюю позицию обучающегося на уровне положительного отношения к школе, ориентацию на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";

мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к учебному материалу;

развитие потребности в сенсорно-перцептивной деятельности, способность к использованию адекватных учебным задачам способов чувственного познания;

ориентацию на понимание причин успеха (неуспеха) в учебной деятельности, на понимание оценок педагогических работников, сверстников, родителей (законных представителей);

способность к оценке своей учебной деятельности;

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

знание основных моральных норм и ориентацию на их выполнение;

установку на здоровый образ жизни (в том числе охрану анализаторов) и ее реализацию в реальном поведении и поступках;

потребность в двигательной активности, мобильность;

ориентацию на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;

принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

овладение доступными видами искусства.

2. Регулятивные УУД представлены следующими умениями:

принимать и сохранять учебную задачу;

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

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

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 педагогических работников, других обучающихся, родителей (законных представителей) и других людей;

адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать запись результатов решения задачи;

использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;

осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

3. Познавательные УУД представлены следующими умениями:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приемов решения задач;

владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

4. Коммуникативные УУД представлены следующими умениями:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

научиться адекватно использовать компенсаторные способы для решения различных коммуникативных задач;

использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером

**Предметные результаты**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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 и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной 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;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди  
  или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* 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.

**Тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела | ЭОР и ЦОР |
| **1** | Основы знаний о физической культуре | 4 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **2** | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 33 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **3** | Лёгкая атлетика | 16 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **4** | Гимнастика | 10 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **5** | Лыжная подготовка | 15 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **5** | Подвижные и спортивные игры | 24 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |