

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Сухоложская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
(ГБОУ СО «Сухоложская школа»)

**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1
1 – 4 классы**

Составитель:
Сабитова О.М., учитель

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание учебного предмета	
1дополнительный.....	6
1 класс.....	8
2 класс.....	9
3 класс.....	11
4 класс.....	12
Календарно-тематическое планирование	
1дополнительный.....	14
1 класс.....	22
2 класс.....	31
3 класс.....	47
4 класс.....	56
Планируемые результаты изучения учебного предмета	
1 дополнительный класс.....	60
1 класс.....	63
2 класс.....	66
3 класс.....	69
4 класс.....	72
Контрольно - измерительные материалы	
Материально-техническое обеспечение.....	91

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – Программа) разработана на основе требований к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа отражает содержание обучения предмету «Адаптивная физическая культура» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом особых образовательных потребностей, которые отражаются в распределении учебного содержания и в календарно – тематическом планировании.

Основная цель изучения учебного предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Реализация цели учебной программы достигается решением следующих **задач**:

- формировать представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать и применять на практике основные правила поведения на уроках физической;
- учить выполнять несложные упражнения по словесной инструкции;
- способствовать формированию представлений о двигательных действиях: основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- расширять знания о спортивных традициях своего народа и других народов; знания о способах использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- учить проявлять активность в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- формировать представления о правилах бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдении требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- учить оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований.

Место в учебном плане: Программа рассчитана на 99 часов в год в 1-м дополнительном и 1 классах, 102 часа – 2 - 4 классах (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета.

Ключевая тема учебного предмета	Воспитательный и развивающий потенциал ключевой темы
Знания о физической культуре и здоровом образе жизни	Осознание положительного влияния на здоровье ведения здорового образа жизни. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
Дифференцированная двигательная деятельность: - строевые упражнения; - гимнастика; - общеразвивающие и корригирующие упражнения; - лыжная подготовка; - подвижные игры.	Способность выполнять спортивные упражнения, игровые упражнения с предметами и без них. Понятия: колонна, шеренга, круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения и перестроения. Упражнения без предметов и с предметами: (корригирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
Легкая атлетика	Выполнение основных видов движений на необходимом техничном уровне. Взаимодействие со сверстниками по соблюдению правил поведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.

Календарно – тематическое планирование 1 - 1 (дополнительный) класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
1 четверть (24 часа)				
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком»	1		

2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег.	2		Демонстрация видео: «Правила поведения на уроке физкультуры».
3,4	Беседа: «Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		
5,6	Беседа «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		Презентация: «Значение гигиены для человека».
7,8	«Физическая нагрузка и отдых». Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в длину с места.	2		
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	2		
13	Предупреждение травм во время занятий. Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
14,15	Беседа: «Правильная осанка». Наклон вперед из положения сидя.	2		
16,17	Построение – перестроение. Подъем туловища из положения лежа за 30с.	2		
18,19	Комплекс ОРУ без предметов.Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.
2 четверть (24 часа)				
1	Понятие: «Физкультура, физическое воспитание». Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		
2,3	Беседа: «Осанка». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	2		Презентация: «Правильная осанка».
4,5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	3		
7,8,9	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения.	3		
10-13	Передвижение по гимнастической скамейке.	4		Демонстрация видео: «Акробатика».
14-16	Строевые действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке.	3		
17-19	Беговые упражнения. Комплекс	3		Музыкальное

	общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.			сопровождение.
20,21	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.	2		
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом	2		
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.	1		Демонстрация видео: «Баскетбол – спортивная игра».
3 четверть (27 часов)				
1-3	Подвижные игры с бегом, прыжками.	3		
4-8	Строевые упражнения. Игры и упражнения с мячом.	5		
9-12	Корректирующие упражнения.	4		
13-15	Строевые упражнения и игры. Ходьба и бег в различных направлениях.	3		
16-18	Передвижение скользящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.	3		Презентация: «Все на лыжи!»
19-21	Строевые упражнения. Метание, броски, ловля мяча Подвижная игра: «Кто быстрее»	3		
22-25	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, туловища.	4		
26-27	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.	2		Музыкальное сопровождение.
4 четверть (24 часа)				
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2		Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	2		
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 с.	2		
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м.	2		
11,12	Челночный бег с предметами 3x10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2		
15	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	1		
16	Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	1		
17-20	Игровые упражнения и подвижные игры с	4		

	элементами футбола, баскетбола.			
21-24	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры на внимание, ловкость.	4		
				Итого: 99 часов.

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
1 четверть (24 часа)				
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком»	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег.	2		Демонстрация видео: «Правила поведения на уроке физкультуры».
3,4	Беседа: «Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		
5,6	Беседа «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		Презентация: «Значение гигиены для человека».
7,8	«Физическая нагрузка и отдых». Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в длину с места.	2		
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	2		
13	Предупреждение травм во время занятий. Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
14,15	Беседа: «Правильная осанка». Наклон вперед из положения сидя.	2		
16,17	Построение – перестроение. Подъем туловища из положения лежа за 30с.	2		
18,19	Комплекс ОРУ без предметов. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.
2 четверть (24 часа)				
1	Понятие: «Физкультура, физическое воспитание». Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		

2,3	Беседа: «Осанка». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	2		Презентация: «Правильная осанка».
4,5,6	Строчные упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	3		
7,8,9	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения.	3		
10-13	Передвижение по гимнастической скамейке.	4		Демонстрация видео: «Акробатика».
14-16	Строчные действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке.	3		
17-19	Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.	3		Музыкальное сопровождение.
20,21	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.	2		
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом	2		
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.	1		Демонстрация видео: «Баскетбол – спортивная игра».
3 четверть (30 часов)				
1-4	Подвижные игры с бегом, прыжками.	4		
5-9	Строчные упражнения. Игры и упражнения с мячом.	5		
10-13	Корректирующие упражнения.	4		
14-16	Строчные упражнения и игры. Ходьба и бег в различных направлениях.	3		
17-19	Передвижение скользящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.	3		Презентация: «Все на лыжи!»
20-22	Строчные упражнения. Метание, броски, ловля мяча Подвижная игра: «Кто быстрее»	3		
23-26	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, туловища.	4		
27-30	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.	4		Музыкальное сопровождение.
4 четверть (24 часа)				
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2		Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с	2		

	различным положением рук.			
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 с.	2		
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м.	2		
11,12	Челночный бег с предметами 3x10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2		
15	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	1		
16	Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	1		
17-20	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.	4		
21-24	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры на внимание, ловкость.	4		
Итого: 102 часа.				

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
<i>Четверть (24 часа)</i>				
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком»	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег.	2		Демонстрация видео: «Правила поведения на уроке физкультуры».
3,4	Беседа: «Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		
5,6	Беседа «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		Презентация: «Значение гигиены для человека».
7,8	«Физическая нагрузка и отдых». Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в длину с места.	2		
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	2		
13	Предупреждение травм во время занятий. Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация: «Техника

				безопасности на уроке физкультуры».
14,15	Беседа: «Правильная осанка». Наклон вперед из положения сидя.	2		
16,17	Построение – перестроение. Подъем туловища из положения лежа за 30с.	2		
18,19	Комплекс ОРУ без предметов. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.
2 четверть (24 часа)				
1	Понятие: «Физкультура, физическое воспитание». Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		
2,3	Беседа: «Осанка». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	2		Презентация: «Правильная осанка».
4,5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	3		
7,8,9	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения.	3		
10-13	Передвижение по гимнастической скамейке.	4		Демонстрация видео: «Акробатика».
14-16	Строевые действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке.	3		
17-19	Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.	3		Музыкальное сопровождение.
20,21	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.	2		
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом	2		
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.	1		Демонстрация видео: «Баскетбол – спортивная игра».
3 четверть (30 часов)				
1-4	Подвижные игры с бегом, прыжками.	4		
5-9	Строевые упражнения. Игры и упражнения с мячом.	5		
10-13	Корректирующие упражнения.	4		
14-16	Строевые упражнения и игры. Ходьба и бег в различных направлениях.	3		
17-19	Передвижение скользящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.	3		Презентация: «Все на лыжи!»

20-22	Строевые упражнения. Метание, броски, ловля мяча Подвижная игра: «Кто быстрее»	3		
23-26	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, туловища.	4		
27-30	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.	4		Музыкальное сопровождение.
4 четверть (24 часа)				
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2		Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	2		
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 с.	2		
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м.	2		
11,12	Челночный бег с предметами 3х10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2		
15	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	1		
16	Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	1		
17-20	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.	4		
21-24	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры на внимание, ловкость.	4		
				Итого: 102 часа.

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
1 четверть (24 часа)				
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком»	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег.	2		Демонстрация видео: «Правила поведения на уроке физкультуры».
3,4	Беседа: «Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Строевые упражнения. Подвижные	2		

	игры и упражнения.			
5,6	Беседа «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		Презентация: «Значение гигиены для человека».
7,8	«Физическая нагрузка и отдых». Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в длину с места.	2		
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	2		
13	Предупреждение травм во время занятий. Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
14,15	Беседа: «Правильная осанка». Наклон вперед из положения сидя.	2		
16,17	Построение – перестроение. Подъем туловища из положения лежа за 30с.	2		
18,19	Комплекс ОРУ без предметов. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.
2 четверть (24 часа)				
1	Понятие: «Физкультура, физическое воспитание». Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		
2,3	Беседа: «Осанка». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	2		Презентация: «Правильная осанка».
4,5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	3		
7,8,9	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения.	3		
10-13	Передвижение по гимнастической скамейке.	4		Демонстрация видео: «Акробатика».
14-16	Строевые действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке.	3		
17-19	Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.	3		Музыкальное сопровождение.
20,21	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.	2		
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом	2		
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые	1		Демонстрация видео:

	упражнения с элементами спортивных игр.			«Баскетбол – спортивная игра».
3 четверть (30 часов)				
1-4	Подвижные игры с бегом, прыжками.	4		
5-9	Строевые упражнения. Игры и упражнения с мячом.	5		
10-13	Корректирующие упражнения.	4		
14-16	Строевые упражнения и игры. Ходьба и бег в различных направлениях.	3		
17-19	Передвижение скольльзящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.	3		Презентация: «Все на лыжи!»
20-22	Строевые упражнения. Метание, броски, ловля мяча Подвижная игра: «Кто быстрее»	3		
23-26	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, туловища.	4		
27-30	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.	4		Музыкальное сопровождение.
4 четверть (24 часа)				
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2		Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	2		
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 с.	2		
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м.	2		
11,12	Челночный бег с предметами 3х10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2		
15	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	1		
16	Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	1		
17-20	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.	4		
21-24	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры на внимание, ловкость.	4		
Итого: 102 часа.				

Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты оцениваются как итоговые на момент завершения образования в начальной школе.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Контрольно –измерительные материалы

Оценка результатов освоения учебного предмета: «физическая культура» выставляется исходя из выполнения практической и теоретической части урока.

Практическая часть состоит из контрольных упражнений (тестов):

- Бег 30 метров (сек);
- Прыжок в длину с места (см);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) – мальчики;
- Подтягивание из виса на низкой перекладине в висе лежа (девочки);
- Челночный бег (3*10м);
- Наклон вперед из положения сидя;
- Бег 60 метров (мин, сек).

Уровни физической подготовленности по результатам выполненных упражнений (тестов):

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по предмету «физическая культура»

Предлагается ответить на вопросы по теме, разделу урока.

Учебно – методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

Учебники:

В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы» М.: Просвещение. 2010.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.4stupeni.ru>
2. <http://www.uroki.net/docnach.htm>
3. <http://nsc.1september.ru/>
4. http://www.nachalka.com/ikt_23
5. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/05/24/fgos-na-urokakh-fizkultury-v-nachalnoy-shkole>