



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Окуневская основная общеобразовательная школа»
Каргапольского района Курганской области

Программа рассмотрена
на заседании ШМО
«28» 08 20 19 г.
Протокол № 1

«Согласовано»
зам. директора по УВР:
Михайлова Т.В. 
«29» 08 20 19 г.

«Утверждаю»
директор школы:
Шурыгин А.С. 
Приказ № 70
от «30» 08 20 19 г.



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре**

1 класс
(Вариант 7.2)

Составитель: Машуков Г.Г.
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по физической культуре 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г. Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) с задержкой психического развития (далее ЗПР) разработана на основе ФГОС НОО ОВЗ, примерной АООП НОО (вариант 7.2), авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ.

В классе обучаются учащиеся, которым по результатам обследования ПМПК рекомендовано обучение по АООП НОО (вариант 7.2.).

Обучающиеся с задержкой психического развития – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Программа адресована обучающимся с задержкой психического развития, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, низкий уровень мотивации к учебе, негрубые аффектно-поведенческие расстройства, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Отмечаются трудности в усвоении программного материала, отмечаются также нарушения памяти, внимания, работоспособности, моторики.

Программа учитывает особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;

Обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;

-стимуляция осмысления обучающимся приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;

-включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;

-организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающихся с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию ребенка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

Целью рабочей программы является физически крепкий обучающийся, с формирующейся потребностью к здоровому образу жизни на уровне его возраста, для обеспечения знаний, умений и навыков в соответствии с содержанием программного материала.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

- Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.
- Образовательная задача - это освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

- Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. Специфические общие задачи коррекционно-развивающего обучения детей младшего школьного возраста:
- Развитие до необходимого уровня психо-физиологических функций, обеспечивающих готовность к обучению: артикуляционного аппарата, фонематического слуха, мелких мышц руки, оптико-пространственной ориентации, зрительно-моторной координации.
- Обогащение кругозора обучающихся, формирование отчётливых разносторонних представлений о предметах и явлениях окружающей действительности, которые позволяют ребёнку осознанно воспринимать учебный материал.
- Формирование социально-нравственного поведения, обеспечивающего детям успешную адаптацию к школьным условиям (осознание новой социальной роли ученика, выполнение обязанностей, диктуемых этой ролью, ответственное отношение к учёбе, соблюдение правил поведения на уроке, правил общения)
- Формирование учебной мотивации: последовательное замещение отношений «взрослый-ребёнок», на отношения «учитель-ученик», которые служат основой для формирования познавательных интересов.
- Развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательная активность, самостоятельность, произвольность), преодоление интеллектуальной пассивности.
- Формирование умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида: умение ориентироваться в задании, планировать работу, выполнять её в соответствии с образцом, инструкцией, осуществлять самоконтроль и самооценку.
- Формирование соответствующих возрасту общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, практической группировки, логической классификации, умозаключений).
- Повышение уровня общего развития обучающихся и коррекции индивидуальных отклонений.
- Охрана и укрепление соматического и психического здоровья обучающихся.
- Организация благоприятной социальной среды. Основными коррекционными задачами образовательного процесса в системе являются:
- развитие познавательной активности обучающихся;
- развитие общеинтеллектуальных умений;
- развитие речи, в том числе логопедическая коррекция нарушений речи;
- нормализация учебной деятельности;
- психокоррекция поведения;
- формирование коммуникативных навыков.

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для

раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура для обучающихся с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации учащимися их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ученику испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для обучающихся с ОВЗ развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психологопедагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов в 1 классе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 1 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Планируемые предметные результаты на конец учебного года.

К концу 1 класса учащиеся должны:

знать:

- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их;
- о значении укрепления личного здоровья.

уметь:

- выполнять задания на ориентировку в пространстве,
- повороты прыжком, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- владеть элементами ритмической гимнастики;
- выполнять упражнения «Школы мяча»;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности полученными навыками метания и прыжков;
- сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре и при выполнении элементов акробатики;
- пользоваться в организованной и самостоятельной деятельности полученными навыками спортивных упражнений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре - в процессе урока

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 21ч.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 27ч.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры 51ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика	21
1.3	Легкая атлетика	27
1.4	Подвижные игры	32
2	Вариативная часть	19
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
	Итого:	99

Календарно - тематическое планирование

Наименование раздела и тем	Кол-во час.	№ урока	Дата		Характеристика основных видов деятельности
			Плани	Факт	
<i>Основы знаний о физической культуре - процессе урока</i>					<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<i>Легкая атлетика 27 час</i>					
<i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра,	2				<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>
<i>Бег:</i> с прыжками и ускорением	3				<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>
<i>Бег:</i> с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.	3				<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
<i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево	2				<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>

<i>Прыжки:</i> с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.	3				<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
<i>Прыжки:</i> в длину и высоту с места.	3				<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<i>Прыжки:</i> запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.	2				<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p>
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	3				<p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) от груди.	3				<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>
<i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	3				<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
Гимнастика с основами акробатики 21 час					
<i>Организуящие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну;	1				Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением

<i>Организирующие команды и приемы:</i> выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;	2				организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
<i>Организирующие команды и приемы:</i> размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой	2				Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные
<i>Организирующие команды и приемы:</i> повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	2				умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные
<i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);	2				умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
<i>Акробатические упражнения:</i> седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);	2				Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
<i>Акробатические упражнения:</i> перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.	2				Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;	2				Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,	2				Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;	2				<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).	2				<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Подвижные игры 51 час					
<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»	3				<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»	3				<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек»	3				<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Петрушка на скамейке» «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»	3				во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».	3				Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	3				Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки».	3				
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам»	3				
На материале раздела «Легкая атлетика»: «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».	3				
На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.	4				
На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу;	4				

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: подвижные игры типа «Точная передача».	4				
На материале раздела «Спортивные игры»: Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	4				
На материале раздела «Спортивные игры»: Баскетбол: броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);	4				
На материале раздела «Спортивные игры»: Баскетбол: передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	4				
Итого:	99				

Учебно – информационное обеспечение

Учебно-методическая литература для учителя:

Основная:

1. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях*. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
4. Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 42 с.
5. Бобкова Л.Г. Проектирование рабочей программы по учебному предмету. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2006. – 36 с.
6. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод.пособие / Сост. Б.И.Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
8. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
9. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2015. –112 с.
10. Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2003. - №5. – С.3 – 11

Дополнительная:

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru>; <https://multiurok.ru>

Учебная литература для обучающихся:

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс, автор В.И. Лях М: Просвещение, 2011 г

Оборудование.

№	Гимнастика	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	6
2	Бревно гимнастическое высокое	1
3	Козел гимнастический	2
4	Конь гимнастический	-
5	Перекладина	1
6	Брусья гимнастические, разновысокие	-
7	Брусья гимнастические, параллельные	-
8	Канат для лазания, с механизмом крепления	2
9	Мост гимнастический подкидной	2
10	Скамейка гимнастическая жесткая	4
11	гантели	-
12	Коврик гимнастический	-
13	Маты гимнастические	7
14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	По 2
15	Мяч малый (теннисный)	9
16	Скакалка гимнастическая	15
17	Мяч малый (мягкий)	2
18	Палка гимнастическая	15

19	Обруч гимнастический	7
20	Штанга	-
	<i>Легкая атлетика</i>	
21	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
22	Секундомер	1
23	Номера нагрудные	-
24	Мячи для метания (150 гр)	9
25	Колодки стартовые	-
26	Гранаты для метания	6
	<i>Спортивные игры</i>	
27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
28	Мячи баскетбольные	8
29	Сетка волейбольная	1
30	Мячи волейбольные	2
31	Мячи футбольные	2
32	Стол для тенниса	2
33	Теннисные ракетки	4
34	Аптечка медицинская	1
35	Дополнительный инвентарь	+
36	Спортивный зал игровой	1
37	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
38	Сектор для прыжков в длину	+
39	Игровое поле для футбола	+
40	Площадка игровая баскетбольная	-
41	Гимнастический городок	+
42	Лыжи детские	-

Контрольно-измерительные материалы
Практическая часть 1класс

Контрольные упражнения	Показатели							
	5	4	3	2	5	4	3	2
	Мальчики				Девочки			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	5-6	9 – 10	7 – 8	5 – 6	3-4
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	110-113	116 – 118	113 – 115	95 – 112	90-94
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Не коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Не коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	7.5-7.3	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0	7.5-7.3
Бег 1000 м	Без учета времени							