Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на методическом объединении учителей начальных классов  Протокол №  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Руководитель МО  Якушева И.А. | СОГЛАСОВАНО  на методическом совете  МБОУ «Зыковская СОШ»  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Зам. директора по УР  Александрова Н.А. | «Утверждаю»  Директор МБОУ  «Зыковская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Загородний Е.И.  Приказ №  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

**1 - 4 класса,**

**обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе**

**для детей с ОВЗ (с лёгкой степенью умственной отсталости)**

Программу составили: Иванова Н.Н., Курилович Е.Я., Зубакина И.С.

с. Зыково 2017 г.

**I. Пояснительная записка**

**1.1. Нормативная база**

Рабочая программа по физической культуре разработана для 1 класса на основе Федерального закона Российской Федерации приказом Министерства образования и науки РФ от19 декабря 2014 г. № 1599 обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и авторской программы по физической культуре под редакцией В.И.Ляха.

**1.2. Название учебного предмета** **и УМК**

**Учебный предмет «Физическая культура».**

В состав УМК входит  
- «Физическая культура» - учебник по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях М., 2013 г.

**1.3. Цель изучения предмета с учетом специфики учебного предмета, коррекционного курса**

**Целью** физического воспитания в школе является формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**II.Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенности его освоения обучающимися**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**III.Описание места предмета в учебном плане.**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерной программой по физической культуре предмет изучается в 1 классе 2 раза в неделю.. Программа в 1 классе рассчитана на 33 учебных недели, во 2,3,4 классе на 34 учебные недели.

Общий объём учебного времени составляет:

в 1 классе - 99 часов

во 2,3,4 классе по 102 часа

**IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса.**

**4.1. Личностные результаты.**

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения АООП должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Предметные результаты**

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» в 1м классе являются формирование следующих умений:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. В силу различной степени нарушения детей делю на 2 уровня подготовленности: 1 уровень – выполняет задания самостоятельно, 2 уровень – выполняет задания с помощью учителя.

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Модуль 1** | **Легкая атлетика** |
| 1уровень  Обучающиеся должны  Знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых легкоатлетических движений  2. Правила использования закаливающих процедур в легкой атлетике  3 Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия при выполнении легкоатлетических упражнений  4. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение при выполнении легкоатлетических упражнений  1.Правильно выполнять основные навыки в ходьбе, беге, прыжках;  2.С максимальной скоростью бегать до 30 метров;  3.Бегать в равномерном темпе до 4 мин.;  4.Метать малый мяч на дальность и в цель с места |
| 2уровень  Обучающиеся должны  Знать  Уметь | 1.Способы и особенности движений, передвижений человека.  2. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение при выполнении легкоатлетических упражнений  1.Правильно выполнять основные навыки в ходьбе, беге, прыжках;  2.С максимальной скоростью бегать до 30 метров;  3.Бегать в равномерном темпе до 4 мин.;  4.Метать малый мяч на дальность и в цель с места |
| **Модуль 2** | **Подвижные игры** |
| 1 уровень  Обучающиеся должны  Знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых подвижных игр  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены в подвижных играх  3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях подвижными играми  4. Профилактику нарушений осанки  5 Причины травматизма на занятиях по подвижным играм и его предупреждение  1. Знать правила подвижных игр;  2. Уметь самостоятельно выбирать места для проведения игр;  3. Выполнять элементарные технико-тактические взаимодействия;  4. Выполнять технику безопасности во время проведения игр. |
| 2 уровень  Знать  Уметь | 1.Название разучиваемых подвижных игр  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены в подвижных играх  3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях подвижными играми  4. Причины травматизма на занятиях по подвижным играм и его предупреждение  1. Знать правила подвижных игр;  2. Уметь самостоятельно выбирать места для проведения игр;3. Выполнять технику безопасности во время проведения игр. |
| **Модуль 3** | **Лыжная подготовка** |
| 1 уровень  Обучающиеся должны знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых движений в лыжной подготовке  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены по лыжной подготовке  3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях по лыжной подготовке  4. Причины травматизма на занятиях по лыжной подготовке и его предупреждение  1.Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах;  2.Владеть поворотами на лыжах; |
| 2 уровень  Знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых движений в лыжной подготовке  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены по лыжной подготовке  3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях по лыжной подготовке  4. Причины травматизма на занятиях по лыжной подготовке и его предупреждение  1. Уметь держать устойчивое положение при передвижении на лыжах по прямой |
| **Модуль 4** | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| Обучающиеся должны  Знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых движений  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены  3. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия  4. Причины травматизма на занятиях  1.Выполнять строевые упражнения;  2.Лазить по канату на расстояние до 4 метров;  3. выполнять кувырок вперед и назад;  4.Прыгать через скакалку |
| знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых движений  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены  3. Причины травматизма на занятиях  1.Выполнять строевые упражнения;  2. выполнять кувырок вперед и назад;  3.Прыгать через скакалку |

**2класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Модуль 1** | **Легкая атлетика** |
| 1уровень  Обучающиеся должны  Знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых легкоатлетических движений  2. Правила использования закаливающих процедур в легкой атлетике  3 Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия при выполнении легкоатлетических упражнений  4. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение при выполнении легкоатлетических упражнений  1.Правильно выполнять основные навыки в ходьбе, беге, прыжках;  2.С максимальной скоростью бегать до 30 метров;  3.Бегать в равномерном темпе до 4 мин.;  4.Метать малый мяч на дальность и в цель с места |
| 2уровень  Обучающиеся должны  Знать  Уметь | 1.Способы и особенности движений, передвижений человека.  2. Причины травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждение при выполнении легкоатлетических упражнений  1.Правильно выполнять основные навыки в ходьбе, беге, прыжках;  2.С максимальной скоростью бегать до 30 метров;  3.Бегать в равномерном темпе до 4 мин.;  4.Метать малый мяч на дальность и в цель с места |
| **Модуль 2** | **Подвижные игры** |
| 1 уровень  Обучающиеся должны  Знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых подвижных игр  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены в подвижных играх  3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях подвижными играми  4. Профилактику нарушений осанки  5 Причины травматизма на занятиях по подвижным играм и его предупреждение  1. Знать правила подвижных игр;  2. Уметь самостоятельно выбирать места для проведения игр;  3. Выполнять элементарные технико-тактические взаимодействия;  4. Выполнять технику безопасности во время проведения игр. |
| 2 уровень  Знать  Уметь | 1.Название разучиваемых подвижных игр  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены в подвижных играх  3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях подвижными играми  4. Причины травматизма на занятиях по подвижным играм и его предупреждение  1. Знать правила подвижных игр;  2. Уметь самостоятельно выбирать места для проведения игр;  3. Выполнять технику безопасности во время проведения игр. |
| **Модуль 3** | **Лыжная подготовка** |
| 1 уровень  Обучающиеся должны знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых движений в лыжной подготовке  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены по лыжной подготовке  3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях по лыжной подготовке  4. Причины травматизма на занятиях по лыжной подготовке и его предупреждение  1.Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах;  2.Владеть поворотами на лыжах; |
| 2 уровень  Знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых движений в лыжной подготовке  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены по лыжной подготовке  3. Правила использования закаливающих процедур на занятиях по лыжной подготовке  4. Причины травматизма на занятиях по лыжной подготовке и его предупреждение  1. Уметь держать устойчивое положение при передвижении на лыжах по прямой |
| **Модуль 4** | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| Обучающиеся должны  Знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых движений  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены  3. Профилактику нарушений осанки, коррекции плоскостопия  4. Причины травматизма на занятиях  1.Выполнять строевые упражнения;  2.Лазить по канату на расстояние до 4 метров;  3. выполнять кувырок вперед и назад;  4.Прыгать через скакалку |
| знать  Уметь | 1.Терминологию разучиваемых движений  2. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены  3. Причины травматизма на занятиях  1.Выполнять строевые упражнения;  2. выполнять кувырок вперед и назад;  3.Прыгать через скакалку |

**V. Содержание учебного предмета , коррекционного курса**

**С учетом особенностей развития детей с нарушения интеллекта выделяются следующие предметные линии:**

1. Знания о физической культуре

2. Способы двигательной (физкультурной ) деятельности

3. Физическое совершенствование

Основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета - является урок с образовательно - обучающей направленностью. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач, с применением здоровьесберегающей технологии. В учебном процессе основными методами являются игровой и соревновательный. Знания о физической культуре рассматриваются в любой части занятия, в зависимости от содержания и целеполагания урока. В рамках преподавания физической культуры проводятся не только практические занятия, но и практико-теоретические занятия.

Большое значение для обучающихся 1 класса имеют акробатические упражнения, это связано с разнообразием и возможностью упражнений разносторонне влиять на организм, учитывая физиологические особенности этого возрастного периода.

Домашнее задание по предмету физическая культура не задается, потому, что на каждом уроке предусмотрено время для ОФП и работы с учебниками, этого достаточно, чтобы не нагружать обучающихся дополнительно.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику.

Оценивание успеваемости на уроках физической культуры проводится согласно методическим рекомендациям, которые подготовили авторы комплексной программы физического воспитания В.И.Лях и А.А. Зданевич. Учащиеся оцениваются как в полном объеме, так и выборочно в зависимости от усвоения материала (оценка должна стимулировать активность учащихся на уроке, вызывать интерес к занятиям).

**VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 1класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика | Теория | Контроль |
|  |  | 99 |  |  |  |
| 1 | **Игры** | 12 | 12 | 6 по10мин |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 14 |  |  |  |
| 2.1 | Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Презентация: пища и питательные вещества. Беседа: понятие о физическом состоянии и самочувствии.* | 7 | 7 | 3 по 10мин | 3 по 20мин |
| 2.2 | Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. *Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.* | 3 | 3 | 1 по 10мин | 1 – 20мин |
| 2.3 | Метание малого мяча с места на дальность. | 4 | 4 |  |  |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатика** | 16 |  |  |  |
| 3.1 | Акробатика. Строевые упражнения.  Группировка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперёд.Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «По порядку рассчитайсь!». Повороты направо, налево, кругом. Построение в шеренгу, колонну. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», в колонну по одному. *Правила предупреждения травматизма во время занятий. Физические упражнения для утренней гимнастики. Влияние физической культуры на здоровье. Упражнения для физкультминуток. Физические* *упражнений для профилактики нарушений зрения. Современные Олимпийские игры.* | 7 | 7 | 6 по 10мин | 2 по 20мин |
| 3.2 | Висы. Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. *Физические упражнения для утренней гимнастики.* | 3 | 3 | 1 - 10мин | 1 - 20мин |
| 3.3 | Гимнастические упражнения прикладного характера: Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. Развитие гибкости – наклон вперед сидя на полу. Прыжки через скакалку. *Презентация: правила личной гигиены. Измерение роста, массы тела, пульса. Презентация: основные внутренние органы.* | 6 | 6 | 3 по 10мин | 2 по  15мин |
| 4 | **Элементами баскетбола.** Школа мяча. Передача и ловля мяча. Ведение на месте, шагом. Ведение мяча с заданием. Работа в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. *Физические упражнения для физкультминуток. Презентация: вода и питьевой режим. Беседа: работа сердца.* | 6 | 6 | 3 по 10мин | 2 по 15мин |
| 5 | **Лыжная подготовка**  *Правила предупреждения травматизма во время занятий. Требования к одежде и обуви. Беседа: простейшие навыки контроля самочувствия.* Переноска и надевание лыж. Строевые команды.Скользящий шаг**.** Ступающий шаг**.** Подъем «лесенкой»**.** Спуск в основной стойке**.** Попеременный двухшажный ход**.** Развитие выносливости 1 км. | 20 | 20 | 3 по 10мин |  |
| 6 | **Подвижные игры.** | 6 | 6 |  |  |
| 7 | **Элементы баскетбола.**  Школа мяча. Передача и ловля мяча. Ведение на месте, шагом. Ведение мяча с заданием. Работа в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. *Презентация: укрепление сердца с помощью физическими упражнениями.* | 12 | 12 | 1 – 10мин |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика** | 13 |  |  |  |
| 7.1 | Бег. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Техника безопасности на уроках. Беседа: тестирование физических качеств.* | 6 | 6 | 2 по 10мин | 3 по 20мин |
| 7.2 | Прыжки.В длину с места*.* Разновидности прыжков.  *Измерение пульса до и после занятий.* | 3 | 3 | 1 – 10мин | 1 – 20мин |
| 7.3 | Метание малого мяча с места на дальность. | 4 | 4 |  |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика | Теория | Контроль | Контроль обуч. С ОВЗ |
|  |  | 102 |  |  |  |  |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 14 | 14 |  |  |  |
| 1.1 | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Что такое физическая культура, как и когда, возникла.* | 7 | 7 | 2 по 10мин | 3 по 20мин. | Работа с учебниками: «Что такое физическая культура, как и когда, возникла», «Строение тела» |
| 1.2 | Метание малого мяча с места на дальность, набивного мяча. *Строение тела.* | 4 | 4 | 10мин | 2 по 15мин |
| 1.3 | Прыжок в длину в длину с места.  *Современные Олимпийские игры.* | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |
| 2 | **Элементы баскетбола. Подвижные игры.** *Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Измерение пульса до и после занятий.* | 10 |  | 2 по 10мин |  | Правила игр. |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатика** | 18 | 18 |  | 7 |  |
| 3.1 | **Строевые упражнения.** Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «По порядку рассчитайсь!». Повороты направо, налево, кругом. Построение в шеренгу, колонну. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», в колонну по одному. *Правила предупреждения травматизма во время занятий.* | 2 | 2 | 10мин |  | Реферат: «Страховка» |
| 3.2 | **Акробатика.** | 8 | 8 |  |  |  |
|  | Стойка на лопатках. *Физические упражнения для утренней гимнастики.* |  |  | 10мин | 1 – 10мин | Презентации на темы: Режим дня. Личная гигиена. Правильное питание. |
|  | 2– 3 кувырка вперёд. *Физические упражнения для физкультминуток. Закаливание.* |  |  | 2 по 10мин | 1 – 10мин |
|  | Комбинация из освоенных элементов. *Осанка человека. Физические* *упражнений для профилактики нарушений осанки. Стопа человека. Физические* *упражнений для профилактики нарушений плоскостопия.* |  |  | 2 по 10мин | 1 – 20мин |
| 3.3 | **Висы.** Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. *Режим дня. Личная гигиена. Правильное питание.* | 3 | 3 | 10мин | 1 – 15мин |
| 3.4 | **Гимнастические упражнения прикладного характера:** Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. Развитие гибкости – наклон вперед сидя на полу. Прыжки через скакалку. Пресс за 30сек. *Физические* *упражнений для профилактики нарушений зрения.* | 5 | 5 | 10мин | 3 – 15мин | Физические упражнений для профилактики нарушений зрения. |
| 4 | **Подвижные игры. Элементы баскетбола.** *Тестирование физических качеств.* | 5 | 5 | 10мин |  | Правила игр. |
| 5 | **Лыжная подготовка** | 21 |  |  | 5 |  |
|  | Переноска и надевание лыж. Строевые команды. *Правила предупреждения травматизма во время занятий. Требования к одежде и обуви.* |  |  | 10мин |  | Творческая работа: Современные лыжники. |
|  | Скользящий шаг |  |  |  | 1 |
|  | Ступающий шаг |  |  |  |  |
|  | Подъем «лесенкой» |  |  |  | 1 |
|  | Спуск в основной стойке |  |  |  | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход |  |  |  | 1 |
|  | Торможение «плугом» |  |  |  |  |
|  | Развитие выносливости 1 км. |  |  |  | 1 |
| 6 | **Подвижные игры. Элементы баскетбола.** *Скелет и мышцы человека.* | 16 |  | 10мин |  | Мышцы человека. |
| 7 | **Лёгкая атлетика** | 17 |  |  | 7 |  |
| 7.1 | **Прыжок** в длину с места, в высоту*.* | 5 | 5 |  | 2 по 15мин |  |
| 7.2 | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.* | 8 | 8 | 10мин | 3 по 20мин. | Доклад: Развитие физических качеств |
| 7.3 | **Метание** малого мяча с места на дальность, бросок набивного мяча. | 4 | 4 |  | 2 по 15мин |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика | Теория | Контроль |
|  |  | 102 |  |  |  |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 15 |  |  | 9 |
|  | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.* | 8 | 8 | 10мин | 3 по 20мин. |
|  | Прыжок в высоту с разбега, в длину с места. *Современные Олимпийские игры.* | 4 | 4 | 10мин | 2 по 15мин |
|  | Метание малого мяча с места на дальность, набивного мяча. *Основные двигательные качества.* | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |
| 2 | **Подвижные игры. Элементы баскетбола.** *Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.* | 9 |  | 10мин |  |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатика** | 18 |  |  | 8 |
|  | **Строевые упражнения.** Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Развитие гибкости. *Правила предупреждения травматизма во время занятий.* | 2 | 2 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | **Акробатика.** |  |  |  |  |
|  | Стойка на лопатках. *Правильное питание.* | 4 | 4 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | 2– 3 кувырка вперёд. *Правила личной гигиены.* | 5 | 5 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | Мост из положения лёжа на спине. *Оценка основных двигательных качеств.* | 2 | 2 | 10мин | 1- 10мин |
|  | Комбинация из освоенных элементов. Развитие гибкости – наклон вперед сидя на полу. *Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.* | 3 | 3 |  | 2 – 20мин |
|  | **Висы.** Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. *Физические упражнения для УГГ.* | 1 | 1 |  | 1 – 15мин |
|  | **Лазание, упражнения в равновесии:** Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. *Физические упражнения физкультминуток.* | 1 | 1 |  | 2 – 20мин |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 26 |  |  | 7 |
|  | Переноска и надевание лыж. Строевые команды. *Правила предупреждения травматизма во время занятий. Требования к одежде и обуви.* |  |  | 10мин |  |
|  | Подъем «лесенкой» |  |  |  | 1 – 10мин |
|  | Спуск в основной стойке |  |  |  | 1 – 10мин |
|  | Скользящий шаг |  |  |  | 1 – 20мин |
|  | Одновременный бесшажный ход |  |  |  | 1 – 15мин |
|  | Попеременный двухшажный ход. Контрольные нормативы – 1км. |  |  |  | 2 – 20мин |
|  | Торможение «плугом» |  |  |  | 1 – 15мин |
|  | Игры на лыжах. |  |  |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе (без лыж) |  |  |  |  |
| 5 | **Подвижные игры:** пионербол;элементы баскетбола. *Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Измерение длины и массы тела. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.* | 19 |  | 5 по 10мин |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика** | 15 |  |  | 9 |
|  | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.* Развитие физических качеств – пресс за 30 сек. | 7 | 7 | 10мин | 4 по 20мин. |
|  | Прыжок в высоту с разбега, в длину с места*.* Прыжки через скакалку. | 5 | 5 | 10мин | 3 по 15мин |
|  | Метание: малого мяча с места на дальность, бросок набивного мяча. | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 4 класса**

Теоретический материал распределила на весь учебный год и проводится в течение 10 – 20 минут.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика | Теория | Контроль | Контроль обуч. С ОВЗ |
|  |  | 102 |  |  |  |  |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 15 |  |  |  |  |
|  | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Современные Олимпийские игры.* | 8 | 8 | 2 по 10мин | 3 по 20мин. | Доклад: «Работа органов дыхания и ССС» |
|  | Прыжок в длину с разбега, в высоту, в длину с места. *Приемы закаливания.* | 4 | 4 | 10мин | 2 по 15мин |
|  | Метание малого мяча в цель и с места на дальность, набивного мяча. *Работа органов дыхания и сердечно сосудистой системы.* | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |
| 2 | **Э**лементы баскетбола. *Правила проведения и безопасность.* Развитие физических качеств (пресс, скакалка). *Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.* | 9 |  | 2 по 10мин | 2 по 20мин | Правила игры в баскетбол. |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатика** | 18 |  |  | 6 |  |
|  | **Строевые упражнения.** Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Развитие гибкости. *Правила предупреждения травматизма во время занятий.* | 2 | 2 | 10мин | 1 – 10мин | Творческая работа: «Знаменитые гимнасты» |
|  | **Акробатика.** |  |  |  |  | Доклад: «Первая помощь», «Составление режима дня». |
|  | Стойка на лопатках. *Первая помощь.* | 4 | 4 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | 2– 3 кувырка вперёд. *Приемы измерения пульса.* | 5 | 5 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | Мост из положения лёжа на спине. *Составление режима дня.* | 2 | 2 | 10мин | 1- 10мин |
|  | Комбинация из освоенных элементов. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | 3 | 3 |  | 1 – 20мин |
|  | **Висы.** Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня | 1 | 1 |  | 1 – 15мин |
|  | **Лазание, упражнения в равновесии:** Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 1 |  | 1 – 20мин |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 27 |  |  | 7 |  |
|  | Переноска и надевание лыж. Строевые команды. *Правила предупреждения травматизма во время занятий, требования к одежде и обуви.* | 1 | 1 | 10мин |  | Реферат: техника безопасности во время занятий; правильный подбор одежды. Презентация: передвижение ПДХ и ОБХ. |
|  | Подъем «лесенкой» | 3 | 3 |  | 1 – 10мин |
|  | Спуск в основной стойке | 3 | 3 |  | 1 – 10мин |
|  | Одновременный бесшажный ход | 5 | 5 |  | 1 – 20мин |
|  | Скользящий шаг | 4 | 4 |  | 1 – 15мин |
|  | Попеременный двухшажный ход | 5 | 5 |  | 1 – 20мин |
|  | Торможение «плугом» | 3 | 3 |  | 1 – 15мин |
|  | Развитие выносливости | 1 | 1 |  | 1 – 20мин |
|  | Игры на свежем воздухе (без лыж) | 2 | 2 |  |  |
| 5 | **Подвижные игры. Пионербол. Элементы баскетбола.** Прыжки через скакалку. *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.* | 18 |  | 4 урока по 10мин | 1 – 10-15 мин |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика** | 15 |  |  | 9 | Беседа: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью*.* |
|  | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.* Развитие физических качеств. | 6 | 6 | 10мин | 4 по 20мин. |
|  | Прыжок в высоту с разбега, в длину с места*. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.* | 6 | 6 | 10мин | 3 по 15мин |
|  | Метание малого мяча с места на дальность, набивного мяча. *Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.* | 3 | 3 | 10мин | 3 по 15мин |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

# Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Рабочие программы ФГОС. Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха– М.: Просвещение, 2014.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

Рабочая программа по физической культуре

# Дополнительная литература для учителя

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей (методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»)

**Учебно-практическое оборудование** Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные К

Палка гимнастическая Скакалка детская

Мат гимнастический Гимнастический подкидной мостик Кегли

Обруч пластиковый детский Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная

Рулетка измерительная

Лыжи детские (с креплениями и палками)

# Средства первой помощи

Аптечка

**Приложение 3**

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения ОАОП**

1. **Основные цели и задачи оценочных процедур.**

Целью оценки является формирование у младших школьников контрольно- оценочной самостоятельности как основы учебной самостоятельности, развитие ребенка в процессе становления его как субъекта разнообразных видов и форм деятельности, заинтересованного в самоизменении и способного к нему, а также повышение качества процедур оценивания результатов учебной деятельности на ступени начального образования. Задачи: упорядочивание оценочных процедур; поддержка и стимулирование учебной деятельности обучающихся; включение младших школьников в самостоятельную контрольно-оценочную деятельность

1. **Содержание оценки и объекта оценивания.**

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатовобразования, Оценка результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка*ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

1. **Критерии оценивания процедур и состав инструментария.**

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность**.   
оценка «5»- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.   
Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности.   
Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.   
Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.   
Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   
Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.   
Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.   
Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.   
Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.   
Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

1. **Формы представления результатов (условия и границы применения системы оценки).**
2. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике– путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение зачетов и тестирования.
3. **Фиксация динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе усвоения программы.**

Достижения фиксируются в цветовом варианте в папках развития обучающихся.

1. **Промежуточная аттестация .**

Оценка успеваемости производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Приложение 4**

**Контрольно-измерительные материалы**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование экспресс-теста | юноши | | | девушки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 30 метров | 5,6 | 6,2 | 7,5 | 5,8 | 6,4 | 7,6 |
| Бег 6 мин бег | 1100 | 900 | 700 | 900 | 800 | 500 |
| Челночный бег 3х10 метров | 9,9 | 10,3 | 11,2 | 10,2 | 10,6 | 11,7 |
| Прыжок в длину с места | 155 | 135 | 100 | 150 | 130 | 90 |
| Лыжная подготовка 1 км. | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у |
| Подтягивание: мальчики из виса, девочки из лежа | 4 | 3 | 1 | 12 | 8 | 2 |
| Гибкость | 9 | 5 | 1 | 11,5 | 9 | 2 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольные  упражнения | Воз-  раст  (лет) | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 8-9 | 7,1 и более | 7,0-6,0 | 5,4 и менее | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8-9 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 8-9 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 8-9 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 8-9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на перекладине: высокой - мальчики, низкой- девочки, кол-во раз | 8-9 | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |