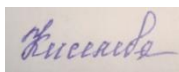


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нишнекулойская средняя школа»
Верховажского муниципального округа Вологодской области**

Принята

на заседании педагогического
совета №1
29.08.2023 года

Согласована



Заместитель директора по УВР

О.А. Киселева

29.08.2023 года



Приказ № 36 от 29.08.2023 года

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 1-4 классов
с задержкой психического развития

Составитель: Шутов А.В.
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

д. Урусовская
2023 г.

Введение

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС НОО), Примерной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)), Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Нижнекулойская средняя школа», а также в соответствии с направлениями работы по формированию ценностных установок и социально-значимых качеств личности, указанными в Рабочей программе воспитания МБОУ «Нижнекулойская средняя школа».

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением *следующих образовательных задач:*

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 1-4 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012 год

В соответствии с учебным планом МБОУ «Нижнекулойская средняя школа» на изучение предмета отводится по 2 часа в неделю в 2-4 классах -68 часов в год (34 учебные недели), 2 часа в 1 классе -66 часов (33 учебные недели).

Коррекционная направленность отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор упражнений для занятий с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере ребенка.

Программа адаптирует, детализирует, раскрывает содержание стандарта, определяет корректирующую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета.

Ввиду психологических особенностей детей с ЗПР, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития: мелкой моторики и пальцев рук. Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение мелкой моторики, движения рук и моторные компоненты речи.

Для активизации движений кистей и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь. Мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету, шары, флажки, ленты, игрушки, кубики, геометрические фигуры, пуговицы, карандаши, зерно. Основной метод – игровой.

- коррекция отдельных сторон психической деятельности: развитие восприятия, представлений, ощущений, памяти;

- коррекция мышления;

- коррекция ходьбы

Коррекционная направленность:

- координация движений, соразмерность усилий, ловкость, точность передвижения и перемещения, ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела, согласованность движений, преодоление страха высоты, развитие силы рук, равновесия, профилактика плоскостопия.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ, имея на это объективные причины.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования данная рабочая программа направлена на достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

*формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

*развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения;

*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

*развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

*развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

*формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

*формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

*определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение;

*овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты;

*формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

*овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

**выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- *отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;*
- *организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*
- *измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);*
- *выполнять организующие строевые команды и приемы;*
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- *выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

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

Организуящие 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

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.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.
Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.
Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.
Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика -11 часов		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Игра «Два мороза»	1
2.	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. эстафеты.	1

3.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
4.	Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Эстафеты.	1
5.	Сочетания различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	1 1
6.	Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Игра «Воробьи и вороны»	1
7.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. общеразвивающие упражнения.	1
8.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег 1 км. Игра «Пятнашки»	1
9.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег 1 км. Игра «Пятнашки»	1
10.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера»	1
11.	Метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
Подвижные игры -18 часов		
12.	Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Бег до 10 мин.	1
13.	Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки»	1
14.	Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки»	1
15.	Игра «Коршун и наседка». Эстафеты с передачей и ловлей мяча.	1
16.	Игра «Передал, садись». Эстафеты с бегом, переноской и передачей мяча.	1
17.	Игра «День и ночь». Игра «Передал, садись». Бег из различных стартовых положений	1

18.	Бег из различных стартовых положений	1
19.	Игра «Воробьи и вороны». Беговая игра «Круговорот».	1
20.	Игра «Коршун и наседка». Беговая игра «Круговорот».	1
21.	Игра «Передал, садись». Игра беговая «Круговорот». Эстафеты.	1
22.	Игра «Коршун и наседка». Игра «Передал, садись».	1
23.	Игра «Караси и щука», игра «Передал, садись». Эстафеты	1
24.	Игры «Воробьи и вороны», «Коршун и наседка»	1
25.	Игра «Круговорот», упражнения с мячами	1
26.	Игры «Круговорот», «Коршун и наседка», «Передал, садись»	1
27.	Игра «Караси и щуки», эстафеты с мячами	1
28.	Игра «Воробьи и вороны», эстафеты с мячами	1
29.	Игры «Круговорот», «Передал, садись», эстафеты	1
Лыжные гонки -20 часов		
30.	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке.	1
31.	Одежда и обувь на лыжной подготовке. Передвижение до 1 км.	1

32.	Передвижение до 500 м, спуски с пологого склона в основной стойке	1
33.	Инструктаж по правилам безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Спуски и подъемы	1
34.	Повороты переступанием, передвижение до 1 км	1
35.	Повороты переступанием, передвижение до 1 км	1
36.	Повороты переступанием, передвижение до 1 км	1
37.	Спуски в основной стойке. Передвижение одновременным ходом	1
38.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1
39.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1
40.	Спуск в основной и нижней стойке. Поворот переступанием	1
41.	Спуск в основной и нижней стойке. Поворот переступанием	1
42.	Спуск в основной и нижней стойке	1
43.	Спуск в основной и нижней стойке	1
44.	Подъем лесенкой	1
45.	Подъем лесенкой	1
46.	Подъем елочкой	1
47.	Подъем елочкой	1
48.	Торможение упором одной ногой	1

49.	Торможение упором двумя ногами	1
Гимнастика 11 часов		
50.	Игра «Кто дальше?»	1
51.	Кувырок вперед, перекат назад	1
52.	Кувырок вперед, перекат назад	1
53.	Мост из положения лежа	1
54.	Мост из положения лежа	1
55.	Мост из положения лежа	1
56.	Стойка на лопатках. Силовые упражнения	1
57.	Стойка на лопатках. Силовые упражнения	1
58.	Силовые упражнения. Игра «Передал, садись»	1
59.	Эстафеты с мячами. Силовые упражнения	1
60.	Игра «Передал, садись»	1
Легкая атлетика – 6 часов		
61.	Равномерный бег до 4-х минут. Эстафеты с мячами	1
62.	Игры: «Воробьи и вороны», «Караси и щука», «Класс, смирно!»	1
63.	Прыжки в длину. Прыжки на скакалке	1

64.	Бег вокруг стола. Подъем туловища	1
65.	Прыжки в длину с места	1
66.	Эстафеты с мячами	1
	Итого	66 уроков

2 класс

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика -11 часов		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.	1
2.	Ходьба на месте. Построение и перестроение	1
3.	Общеразвивающие упражнения. Построение и перестроение	1
4.	Беговые упражнения. Размыкание приставным шагом	1
5.	Прыжковые упражнения. Размыкание приставным шагом	1

		1
6.	Игра «Пятнашки» Размыкание приставным шагом	1
7.	Бег из различных стартовых положений	1
8.	Бег в гору и под гору. Игра «Караси и щука»	1
9.	Бег в гору и под гору. Метание мяча в цель	1
10.	Метание мяча в цель. Игра «Коршун и наседка»	1
11.	Эстафета с мячами	1
Подвижные игры -8 часов Гимнастика -13 часов		
12.	Упражнения со скакалкой	1
13.	Силовые упражнения	1
14.	Игра «Коршун и наседка»	1
15.	Игра «Караси и щука»	1
16.	Упражнения со скакалкой	1
17.	Беговые упражнения	1
18.	Игры: «Класс, смирно!», «Караси и щука», «Коршун и наседка». Эстафеты	1
19.	Игра «Караси и щука»	1

20.	Беговая игра «Круговорот».	1
21.	Силовые упражнения	1
22.	Упражнения с мячами	1
23.	Передача мячей. Акробатические упражнения	1
24.	Передача мячей. Силовые упражнения	1
25.	Игра «Круговорот»	1
26.	Игры «Караси и щука»	1
27.	Беговая игра «Круговорот»	1
28.	Игра «Класс, смирно!»	1
29.	Упражнения с мячами	1
30.	Упражнения со скакалкой	1
31.	Беговые упражнения	1
32.	Силовые упражнения	1
Лыжные гонки-22 часа		
33.	Инструктаж по правилам безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой	1
34.	Строевые упражнения с лыжным инвентарем. Спуск со склона в нижней стойке	1
35.	Спуск со склона в низкой стойке	1

36.	Спуск со склона в низкой стойке	1
37.	Спуск со склона в низкой стойке. Поворот переступанием после спуска	1
38.	Поворот переступанием после спуска со склона	1
39.	Спуск со склона в основной стойке	1
40.	Спуск со склона в основной стойке	1
41.	Спуск со склона в основной стойке	1
42.	Игра «Кто дальше»	1
43.	Одновременный двухшажный ход	1
44.	Одновременный двухшажный ход	1
45.	Одновременный одношажный ход	1
46.	Одновременный одношажный ход	1
47.	Игра «Кто дальше»	1
48.	Спуск с пологого склона, торможение	1
49.	Спуск с пологого склона, торможение	1
50.	Торможение «полуплугом». Спуск с пологого склона	1
51.	Спуск с пологого склона	1
52.	Торможение «полуплугом»	1

53.	Передвижение до 1,5 км	1
54.	Передвижение до 1,5 км	1
Легкая атлетика – 8 часов. Подвижные игры -6 часов		
55.	Игра «Караси и щука»	1
56.	Игра «Класс, смирно!»	1
57.	Бег из различных стартовых положений	1
58.	Бег из различных стартовых положений	1
59.	Игра «Караси и щука»	1
60.	Игра «Класс, смирно!»	1
61.	Бег из различных стартовых положений	1
62.	Бег из различных стартовых положений	1
63.	Бег на 1000 м	1
64.	Метание мяча на дальность	1
65.	Зачет (промежуточная аттестация) Сдача нормативов	1
66.	Игра «Караси и щука»	1
67.	Метание мяча на дальность	1
68.	Игра «Борьба за знамя»	1

Итого	68 уроков
-------	-----------

3 класс

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика -11 часов		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	1
2.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30 м. Игра «Пятнашки»	1
3.	Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Общеразвивающие упражнения	1
4.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30 м. Игра «Пятнашки»	1
5.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30 м. Игра «Борьба за знамя»	1 1
6.	Прыжок с поворотом на 180 гр. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места	1
7.	Равномерный бег. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Игра «Борьба за знамя»	1

8.	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Прыжок в длину с места. Игра «Борьба за знамя»	1
9.	Метание малого мяча в цель. Бег в гору и под гору. Эстафеты	1
10.	Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Бег в гору и под гору. Игра «Борьба за знамя»	1
11.	Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Бег до 1 км. Игра «Борьба за знамя»	1
Подвижные игры - 18 часов		
12.	Игры: «Коршун и наседка», «Борьба за знамя», эстафеты	1
13.	Равномерный бег. Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Передал, садись»	1
14.	Равномерный бег. Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Передал, садись»	1
15.	Равномерный бег. Упражнения с мячами. Игры: «Передал, садись», «Борьба за знамя»	1
16.	Равномерный бег. Упражнения с мячами. Игра «Коршун и наседка»	1
17.	Упражнения со скакалкой. Игры: «Коршун и наседка», «Переда, садись»	1
18.	Игры: «Воробьи и вороны», «Круговорот». Эстафеты	1
19.	Игра «Круговорот». Упражнения с мячом	1
20.	Игра «Воробьи и вороны». Упражнения со скакалкой	1
21.	Игра «Коршун и наседка». Упражнения в движении	1
22.	Игра «Передал, садись». Упражнения с мячом. Эстафеты	1

23.	Игра «Караси и щука». Упражнения с мячом	1
24.	Беговая игра «Круговорот». Упражнения со скакалкой	1
25.	Игры: «Круговорот», «Коршун и наседка». Эстафеты с мячами	1
26.	Игры: «Круговорот», «Воробьи и вороны». Силовые упражнения	1
27.	Игра «Передал, садись». Эстафеты с мячами	1
28.	Игры: «Караси и щука», «Воробьи и вороны»	1
29.	Игры: «Караси и щука», «Воробьи и вороны»	1
Лыжная подготовка – 22 часа		
30.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке	1
31.	Тренировка в креплении лыж. Передвижение до 1 км	1
32.	Передвижение до 1 км. Спуск в основной стойке	1
33.	Инструктаж по правилам безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой	1
34.	Переменный двухшажный ход	1
35.	Переменный двухшажный ход	1
36.	Одновременный бесшажный ход	1
37.	Одновременный бесшажный ход	1
38.	Одновременный бесшажный ход	1

39.	Передвижение до 1 км. Спуск со склона в основной стойке	1
40.	Спуск со склона в основной стойке	1
41.	Спуск со склона в основной стойке с пологого склона	1
42.	Спуск со склона в основной стойке с пологого склона	1
43.	Поворот переступанием после спуска с пологого склона	1
44.	Поворот переступанием после спуска с пологого склона	1
45.	Поворот переступанием после спуска с пологого склона	1
46.	Поворот переступанием после спуска с пологого склона	1
47.	Передвижение до 1 км	1
48.	Передвижение до 1 км. Спуск в основной стойке	1
49.	Передвижение до 1 км. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой»	1
50.	Передвижение до 1,5 км. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой»	1
51.	Передвижение до 1,5 км. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой»	1
Гимнастика с элементами акробатики -11 часов Легкая атлетика- 6 часов		
52.	Эстафеты. Игра «Кто дальше»	1
53.	Кувьрки вперед. Эстафеты с бегом	1
54.	Кувьрки вперед, перекат назад	1

55.	Кувырки вперед, перекат назад	1
56.	Мост из положения лежа	1
57.	Мост из положения лежа	1
58.	Стойка на лопатках	1
59.	Стойка на лопатках	1
60.	Равновесие на одной ноге. Игра «Караси и щука»	1
61.	Равновесие на одной ноге. Игра «Воробьи и вороны»	1
62.	Равновесие на одной ноге. Игра «Передал, садись»	1
63.	Эстафеты с кувырками. Силовые упражнения	1
64.	Равномерный бег дотя 4-х минут. Встречная эстафета	1
65.	Зачет (промежуточная аттестация) Сдача нормативов	1
66.	Бег из различных стартовых положений. Игра «Воробьи и вороны»	1
67.	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку	1
68.	Челночный бег. Прыжки в длину	1
	Итого	68 уроков

4 класс

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика -14 часов		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
2.	Повороты на месте. Построение и перестроение. Коррекция внимания, памяти, двигательных способностей	1
3.	Повороты на месте. Построение и перестроение. Коррекция осанки, двигательных способностей	1
4.	Ходьба с высоким подниманием колена. Равномерный бег. Коррекция ходьбы	1
5.	Ходьба с высоким подниманием колена. Игра «Пятнашки». Коррекция внимания	1 1
6.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину. Бег. Коррекция двигательных способностей	1
7.	Прыжки в длину. Бег в гору и под гору. Коррекция двигательных способностей	1
8.	Метание мяча в цель. Бег в гору и под гору. Коррекция основных движений	1
9.	Метание мяча в цель. Игра «Караси и щука». Коррекция внимания, сообразительности	1
10.	Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Коррекция внимания, координационных способностей	1
11.	Упражнения со скакалкой. Метание мяча в цель. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
12.	Метание мяча в цель. Коррекция зрительного восприятия	1

13.	Упражнения с мячами. Коррекция внимания, зрительного восприятия	1
14.	Беговые упражнения. Коррекция двигательных способностей	1
Подвижные игры – 10 часов Гимнастика – 8 часов		
15.	Игра «Коршун и наседка». Коррекция внимания, ходьбы, прыжков	1
16.	Игра «Коршун и наседка» Коррекция внимания, двигательных способностей	1
17.	Силовые упражнения. Игра «Караси и щука». Коррекция осанки, пространственной ориентации	1
18.	Игра «Коршун и наседка». Эстафеты. Прыжковые упражнения. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
19.	Игра «Караси и щука». Коррекция внимания, ходьбы, беговых движений	1
20.	Игра «Коршун и наседка». Коррекция двигательных способностей	1
21.	Силовые упражнения. Упражнения с мячами. Коррекция внимания, координационных движений	1
22.	Упражнения с мячами. Эстафеты. Коррекция внимания, движений, соразмерности усилий	1
23.	Игра «Класс, смирно!» Коррекция внимания, соразмерности усилий	1
24.	Игра «Коршун и наседка». Коррекция мышления, движений	1
25.	Игра «Круговорот». Коррекция мышления, двигательных способностей	1
26.	Игра «Караси и щука». Координация всех звеньев тела	1
27.	Беговая игра «Круговорот». Коррекция точности передвижения в пространстве	1

28.	Силовые упражнения. Эстафеты. Коррекция двигательных способностей	1
29.	Упражнения с мячами. Коррекция внимания, сообразительности	1
30.	Беговые упражнения. Коррекция двигательных способностей	1
31.	Упражнения со скакалкой.. Коррекция внимания, согласованности действий	1
32.	Силовые упражнения. Коррекция осанки, всех звеньев тела	
Лыжная подготовка- 22 часа		
33.	Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. Коррекция внимания	1
34.	Передвижение до 1 км. Спуск в низкой стойке со склона. Коррекция развития силы рук	1
35.	Спуск в основной стойке. Коррекция двигательных способностей, преодоление страха высота	1
36.	Спуск в основной стойке. Преодоление страха высоты	1
37.	Поворот переступанием после спуска. Коррекция внимания	1
38.	Поворот переступанием после спуска. Коррекция внимания, равновесия	1
39.	Поворот переступанием после спуска. Коррекция внимания, равновесия	1
40.	Одновременный двухшажный ход. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
41.	Спуски, повороты, подъемы. Коррекция внимания, преодоления страха высоты	1
42.	Одновременный двухшажный ход. Коррекция соразмерности усилий	1
43.	Спуски, повороты, подъемы. Коррекция согласованности движений	1

44.	Одновременный одношажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
45.	Спуски, повороты, подъемы. Развитие силы рук	1
46.	Спуски, повороты, подъемы. Передвижение до 1 км. Коррекция двигательных способностей	1
47.	Спуски, повороты, подъемы. Передвижение до 1 км. Коррекция двигательных способностей	1
48.	Спуски, повороты, подъемы. Развитие силы рук	1
49.	Спуски с пологого склона. Торможение. Коррекция внимания, основных движений	1
50.	Торможение упором двумя ногами. Коррекция и развитие физической подготовленности	1
51.	Одновременный двухшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
52.	Одновременный бесшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
53.	Одновременный бесшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
54.	Одновременный бесшажный ход. Коррекция координационных способностей	1
Легкая атлетика- 11 часов Подвижные игры- 3 часа		
55.	Игра «Класс, смирно!» Силовые упражнения. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
56.	Игра «Коршун и наседка». Силовые упражнения. Коррекция внимания. Развитие силы рук	1
57.	Бег из различных стартовых положений. Коррекция двигательных способностей	1
58.	Прокатывание мяча. Силовые упражнения. Коррекция внимания и мышления, зрительного восприятия	1
59.	Бег из различных стартовых положений. Коррекция двигательных способностей	1

60.	Прокатывание мяча. Силовые упражнения. Коррекция внимания, мышления, развитие силы рук	1
61.	Бег из различных стартовых положений. Коррекция и развитие физической подготовленности	1
62.	Бег из различных стартовых положений. Коррекция двигательных способностей	1
63.	Бег на 1000 м. Развитие выносливости, коррекция двигательных способностей	1
64.	Метание мяча с места. Коррекция внимания, развитие силы рук	1
65.	Зачет (промежуточная аттестация) Сдача нормативов – задания на выбор учащегося	1
66.	Метание мяча в цель. Коррекция внимания, силы рук	1
67.	Встречная эстафета. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
68.	Игра «Борьба за знамя». Коррекция внимания, развитие физической подготовленности	1
	Итого	68 уроков

Оценочные материалы к рабочей программе по предмету
«Физическая культура»1- 4 класс
Демонстрационная версия
Контроль и учет физического развития учащихся (зачет)

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	3	2	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				10	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3	2			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				16	14	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Критерии оценки и нормы знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.