министерство просвещения российской федерации

Министерство образования Самарской области

Кинельское управление

ГБОУ СОШ с. Чубовка

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНС	
Методическое	Учитель английского	Приказ № 150 - ОД	
объединение учителей	языка (выполняющий	от «27» 06 2025 г.	
начальных классов	обязанности заместителя		
Илюшина М.В.	директора по УВР)		
протокол № 1 от «26» 06 2025 г	Мироненко М. В.		

от «26» 06 2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся с нарушениями интеллекта. Вариант 1

1 - 4 классы

с. Чубовка

Содержание

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

Пояснительная записка

Программа отражает содержание обучения предмету «Адаптивная физкультура» обучающихся с нарушениями интеллекта с учетом особых образовательных потребностей, которые отражаются в распределении учебного содержания и в календарно – тематическом планировании.

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

Реализация цели учебной программы достигается решением следующих задач:

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

Место в учебном плане: Программа рассчитана на 99 часов в год в 1-м дополнительном и 1 классах, 102 часа – 2 - 4 классах (3 часа в неделю: 0.5ч очное занятие, 2.5 самостоятельные занятия).

Содержание учебного предмета.

Ключевая тема учебного	Воспитательный и развивающий потенциал ключевой темы
предмета	

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

Календарно – тематическое планирование 1 - 1 (дополнительный) класс

№	Тема /раздел	К-во	Дата	ЭОР
Π/Π		часов		
	1четверть (24 час	ea)		
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком»	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег.	2		Демонстрация видео: «Правила поведения на уроке физкультуры».

2.4	Г	2	
3,4	Беседа: «Формирование понятий: опрятность,	2	
	аккуратность. Строевые упражнения.		
	Подвижные игры и упражнения.		
5,6	Беседа «Правила утренней гигиены и их	2	Презентация:
	значение для человека». Бег 30м, 60 м с		«Значение гигиены
	высокого старта.		для человека».
7,8	«Физическая нагрузка и отдых». Техника	2	Ann Terre Bertam.
7,0		2	
	челночного бега. Тестирование челночного бега		
	3X10м с предметами.		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в	2	
	длину с места.		
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в	2	
,	горизонтальную цель с расстояния 3 м.		
	Tophsoniaibhylo deib e paeciennin 3 m.		
12	П	1	По от суумомуула
13	Предупреждение травм во время занятий.	1	Презентация:
	Игровые упражнения и подвижные игры.		«Техника
			безопасности на уроке
			физкультуры».
14,15	Беседа: «Правильная осанка».	2	
	Наклон вперед из положения сидя.		
16,17	Построение – перестроение. Подъем туловища из	2	
	положения лежа за 30с.	_	
18,19	Комплекс ОРУ без предметов. Подтягивание на	2	
10,19	-	2	
20.21	высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.		
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на	2	
	развитие внимания, ловкости.		
22-24	Комплекс общеразвивающих упражнений с	3	Музыкальное
	предметами.		сопровождение.
	Подвижные игры и игровые упражнения.		1
	2 четверть (24	часа)	
1	Понятие: «Физкультура, физическое	ĺĺĺ	
	воспитание». Ходьба и бег в различных		
	направлениях. Комплекс ОРУ на развитие		
	гибкости.		
2.2			
2,3	Беседа: «Осанка».	2	Презентация:
	Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля		«Правильная осанка».
	его двумя руками.		
4,5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в	3	
, , -	корзину. Подвижные игры с мячом.		
7,8,9	Правила поведения на уроках гимнастики.	3	
1,0,9	*		
	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и		
	перестроения.		
10-13	Передвижение по гимнастической скамейке.	4	Демонстрация видео:
			«Акробатика».
1416	C	2	-
14-16	Строевые действия в шеренге, в колонне.	3	
	Передвижение по гимнастической стенке.		
17-19	Беговые упражнения. Комплекс	3	Музыкальное
	общеразвивающих упражнений на		сопровождение.
	формирование правильной осанки.		-
20,21	Упражнения на координацию движений.	2	
	Подвижные игры на материале баскетбола.	_ [
	ттодымлятые игры па материале баскетовла.		

		1	
· ·	Виды ходьбы и бега. Упражнение на	2	
	формирование правильной осанки. Подвижные		
	игры с мячом		
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые	1	Демонстрация видео:
	упражнения с элементами спортивных игр.		«Баскетбол –
			спортивная игра».
	3 четверть (27 ч	uacos)	onep men in p univ
1-3	Подвижные игры с бегом, прыжками.	3	
	Строевые упражнения. Игры и упражнения с	5	
		3	
	мячом.		
0.10	TC	4	
	Корригирующие упражнения.	4	
	Строевые упражнения и игры. Ходьба и бег в	3	
	различных направлениях.		
	Передвижение скользящим шагом с движениями	3	Презентация: «Все на
	рук, со сложенными за спиной руками.		лыжи!»
	Строевые упражнения. Метание, броски, ловля	3	
	мяча Подвижная игра: «Кто быстрее»		
22-25	Упражнения на развитие гибкости: широкие	4	
1	стойки, на ногах, выпады, туловища.		
26-27	Комплекс ОРУ на развитие координации	2	Музыкальное
	движений. Подвижные игры на ловкость,		сопровождение.
	внимание.		
	4 четверть (24 час	ca)	
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на	2	
	гибкость. Подтягивание на перекладине –		
	мальчики, вис – девочки.		
	Комплекс общеразвивающих упражнений на	2	Музыкальное
	формирование правильной осанки. Наклон	_	сопровождение.
	вперед из и. п. сидя.		сепревеждение.
	Ходьба по гимнастическому бревну с различным	2	
	положением рук.	2	
	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2	
	Поднимание туловища за 30 с.	2	
	Ходьба и бег с различными видами движений.	2	
	<u>.</u>	2	
	Бег 30, 60 м.	2	
	Челночный бег с предметами 3х10м.Подвижные	2	
	игры на развитие основных видов движений.	2	
	Подвижные игры на развитие основных видов	2	
1 1 '	движений.		
	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1	
	Упражнения с мячом.	1	
	Подвижные игры на развитие основных		
	двигательных качеств.		
	Ходьба и бег в различных направлениях.	1	
—	Подвижная игра: «Ловля обезьян».		
	Игровые упражнения и подвижные игры с	4	
	элементами футбола, баскетбола.		
21-24	Комплекс упражнений с гимнастическими	4	
	палками. Подвижные игры на внимание,		
	палками. Подвижные игры на внимание, ловкость.		

Календарно – тематическое планирование 2 класс

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

		,	
7,8,9	Правила поведения на уроках гимнастики.	3	
	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения		
	и перестроения.		
10-	Передвижение по гимнастической скамейке.	4	Демонстрация видео:
13			«Акробатика».
			1
		_	
14-	Строевые действия в шеренге, в колонне.	3	
16	Передвижение по гимнастической стенке.		
17-	Беговые упражнения. Комплекс	3	Музыкальное сопровождение.
19	общеразвивающих упражнений на		
	формирование правильной осанки.		
20,21	Упражнения на координацию движений.	2	
	Подвижные игры на материале баскетбола.		
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на	2	
	формирование правильной осанки.		
	Подвижные игры с мячом		
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые	1	Демонстрация видео:
	упражнения с элементами спортивных игр.		«Баскетбол – спортивная
			игра».
	3 четверт	(30 uaco	-
1-4	Подвижные игры с бегом, прыжками.	4	<u>"</u>
5-9	Строевые упражнения. Игры и упражнения с	5	
3-9	мячом.	3	
	WHOW.		
10	V and very vary vary very very very very very very very ve	4	
10-	Корригирующие упражнения.	4	
13	C V C C	2	
14-	Строевые упражнения и игры. Ходьба и бег в	3	
16	различных направлениях.		
17-	Передвижение скользящим шагом с	3	Презентация: «Все на лыжи!»
19	движениями рук, со сложенными за спиной		
	руками.		
20-	Строевые упражнения. Метание, броски,	3	
22	ловля мяча Подвижная игра: «Кто быстрее»		
23-	Упражнения на развитие гибкости: широкие	4	
26	стойки, на ногах, выпады, туловища.		
27-	Комплекс ОРУ на развитие координации	4	Музыкальное сопровождение.
30	движений. Подвижные игры на ловкость,		
	внимание.		
	4 четверть (2	24 часа)	
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на	2	
	гибкость. Подтягивание на перекладине –		
	мальчики, вис – девочки.		
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на	2	Музыкальное сопровождение.
	формирование правильной осанки. Наклон	-	птубливное сопровождение.
	вперед из и. п. сидя.		
	впород по п. п. опдл.		
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с	2	
3,0	, i	۷	
7.0	различным положением рук.	2	
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2	
0.10	Поднимание туловища за 30 с.		
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений.	2	
	Бег 30, 60 м.		

11,12	Челночный бег с предметами	2	
	3х10м.Подвижные игры на развитие основных		
	видов движений.		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов	2	
	движений.		
	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.		
15	Упражнения с мячом.	1	
	Подвижные игры на развитие основных		
	двигательных качеств.		
16	Ходьба и бег в различных направлениях.	1	
	Подвижная игра: «Ловля обезьян».		
17-	Игровые упражнения и подвижные игры с	4	
20	элементами футбола, баскетбола.		
21-	Комплекс упражнений с гимнастическими	4	
24	палками. Подвижные игры на внимание,		
	ловкость.		
		•	Итого: 102 часа.

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№	Тема /раздел	К-во	Дата	ЭОР
Π/Π	_	часов		
	1четверть (24 час	ca)		
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком»	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег.	2		Демонстрация видео: «Правила поведения на уроке физкультуры».
3,4	Беседа: «Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		
5,6	Беседа «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		Презентация: «Значение гигиены для человека».
7,8	«Физическая нагрузка и отдых». Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в длину с места.	2		
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	2		
13	Предупреждение травм во время занятий. Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
14,15	Беседа: «Правильная осанка». Наклон вперед из положения сидя.	2		
16,17	Построение – перестроение. Подъем туловища из положения лежа за 30с.	2		

18,19	Комплекс ОРУ без предметов. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2	
20.21		2	
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.		
22-24	Комплекс общеразвивающих упражнений с	3	Музыкальное
	предметами.		сопровождение.
	Подвижные игры и игровые упражнения.		
	2		
1	2 четверть (24 Понятие: «Физкультура, физическое	часа) 1	
1	воспитание». Ходьба и бег в различных	1	
	направлениях. Комплекс ОРУ на развитие		
	гибкости.		
2,3	Беседа: «Осанка».	2	Просолитолица
2,3		2	Презентация:
	Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля		«Правильная осанка».
156	его двумя руками.	2	
4,5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в	3	
7.0.0	корзину. Подвижные игры с мячом.	2	
7,8,9	Правила поведения на уроках гимнастики.	3	
	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и		
	перестроения.		
10-13	Передвижение по гимнастической скамейке.	4	Демонстрация видео:
			«Акробатика».
14-16	Строевые действия в шеренге, в колонне.	3	
14 10	Передвижение по гимнастической стенке.		
17-19	Беговые упражнения. Комплекс	3	Музыкальное
1/1/	общеразвивающих упражнений на		сопровождение.
	формирование правильной осанки.		сопровождение.
20,21	Упражнения на координацию движений.	2	
20,21	Подвижные игры на материале баскетбола.	2	
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на	2	
22,23	формирование правильной осанки. Подвижные	2	
	игры с мячом		
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые	1	Демонстрация видео:
2-4	упражнения с элементами спортивных игр.	1	«Баскетбол –
	упражнения с элементами спортивных игр.		«раскетоол спортивная игра».
	3 четверть (30 ч	uacoe)	спортивная игра».
1-4	Подвижные игры с бегом, прыжками.	4	
5-9	Строевые упражнения. Игры и упражнения с	5	
	мячом.		
10-13	Корригирующие упражнения.	4	
14-16	Строевые упражнения и игры. Ходьба и бег в	3	
	различных направлениях.		
17-19	Передвижение скользящим шагом с движениями	3	Презентация: «Все на
	рук, со сложенными за спиной руками.		лыжи!»
20-22	Строевые упражнения. Метание, броски, ловля	3	vibiniti*//
20 22	мяча Подвижная игра: «Кто быстрее»		
23-26	Упражнения на развитие гибкости: широкие	4	
23 20	стойки, на ногах, выпады, туловища.		
L	стопки, на погал, выпады, туловища.		

27-30	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость,	4	Музыкальное сопровождение.
	внимание.		
	4 четверть (24 час		
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2	
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2	Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	2	
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 с.	2	
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м.	2	
11,12	Челночный бег с предметами 3x10м.Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2	
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2	
15	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	1	
16	Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	1	
17-20	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.	4	
21-24	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры на внимание, ловкость.	4	
			Итого: 102 часа.

Календарно – тематическое планирование 4 класс

No	Тема /раздел	К-во	Дата	ЭОР		
Π/Π		часов				
	1четверть (24 часа)					
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком»	1				
2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег.	2		Демонстрация видео: «Правила поведения на уроке физкультуры».		
3,4	Беседа: «Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2				
5,6	Беседа «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		Презентация: «Значение гигиены для человека».		

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

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

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

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

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

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

Контрольно –измерительные материалы

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

Практическая часть состоит из контрольных упражнений (тестов):

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

Уровни физической подготовленности по результатам выполненных упражнений (тестов):

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по предмету «физическая культура»

Предлагается ответить на вопросы по теме, разделу урока.