

**Администрация МО ГО «Долинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области**

Приложение №__
к содержанию раздела адаптированной основной общеобразовательной
программы основного общего образования
обучающихся с задержкой психического развития

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское
И. Б. Бушаева
Приказ от 06.06.2022 г. № 172-ОД

АДАптированная рабочая программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета/ курса)

начальное общее образование

(уровень образования)

1 – 4 класс

Кудряшова К. Г., Чубук Н. А.
(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

с. Стародубское
2022 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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 значении 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 о факторах успешной учебы 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 развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Наименование разделов учебной программы и основные содержательные линии соответствуют Примерной основной образовательной программе образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2012. — 223 с. — (Стандарты второго поколения). Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»)

1 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

- Что такое координация движений
- Что такое дистанция
- Как возникли физическая культура и спорт
- Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции
- Что такое физическая культура
- Представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений
- Что такое личная гигиена человека
- Первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете
- Что такое гимнастика, где появилась и почему так названа
- Что такое осанка

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- Подготовка к занятиям физической культурой
- Организация и проведение подвижных игр

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- 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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

- Организующие команды и приемы (построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроение разведением в две колонны; выполнение поворотов направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»)
- Разминки, направленные на развитие координации движений
- Запоминание коротких временных отрезков
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
- Вис на время
- Круговые тренировки
- Различные перекувырки, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове
- Лазание и перелезание по гимнастической стенке
- Лазание по канату
- Висы на перекладине
- Прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика

- Техника высокого старта
- Бег на дистанцию 30 м
- Челночный бег 3 x 10 м
- Беговые разминки
- Метание на дальность и на точность
- Техника прыжка в длину с места
- Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед
- Различные варианты эстафет
- Броски набивного мяча от груди и снизу

Лыжная подготовка

- Переноска лыж по команде «на плечо», «под рукой»
- Ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без
- Повороты переступанием как с палками, так и без
- Подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них
- Спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них
- Торможение падением
- Прохождение дистанции 1-1,5 км
- Катание на лыжах «змейкой»

Подвижные и спортивные игры

- Подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотники зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»
- Ловля и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку, футбольные упражнения
- Начальные сведения о спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)

2 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

- Организационно-методические требования
- Что такое физические качества
- Режим дня и как он влияет на жизнь человека
- Частота сердечных сокращений и как ее измерять
- Как оказывать первую помощь при травмах
- Дневник самоконтроля

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- Подготовка к занятиям физической культурой
- Организация и проведение подвижных игр

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- 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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

- Организующие команды и приемы (построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроение разведением в две колонны; выполнение поворотов направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»)
- Наклон вперед из положения стоя
- Подъем туловища за 30 с на скорость
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
- Вис на время
- Кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове

- Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине
- Вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
- Вращение обруча
- Лазание и перелезание по гимнастической стенке
- Лазание по канату
- Висы на перекладине
- Прыжки со скакалкой, в скакалку
- Круговые тренировки
- Разминки с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них

Легкая атлетика

- Техника высокого старта
- Бег на дистанцию 30 м
- Челночный бег 3 x 10 м
- Беговые разминки
- Метание на дальность и на точность
- Техника прыжка в длину с места, с разбега
- Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед
- Различные варианты эстафет
- Броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы
- Бег на дистанцию 1 км

Лыжная подготовка

- Переноска лыж по команде «на плечо», «под рукой»
- Ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без
- Повороты переступанием как с палками, так и без
- Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» с лыжными палками и без них
- Спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них
- Торможение падением, обгон
- Прохождение дистанции 1-1,5 км
- Катание на лыжах «змейкой»
- Подвижная игра на лыжах «Накаты»

Подвижные и спортивные игры

- Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антывышибалы»
- Броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, ведению мяча ногами, участвовать в эстафетах
- Начальные сведения о спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

- Организационно-методические требования
- Скелет, внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека, органы чувств
- Что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом
- Что такое осанка и методы сохранения правильной осанки
- Что такое гигиена и правила ее соблюдения
- Правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима
- Правила спортивной игры волейбол
- Дневник самоконтроля

Раздел «Способы физической деятельности»

- Подготовка к занятиям физической культурой
- Организация и проведение подвижных игр

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- 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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

- Организующие команды и приемы (построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроение разведением в две колонны, в одну, две и три шеренги; выполнение поворотов направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»)
- Наклон вперед из положения стоя и сидя
- Отжимания
- Шпагаты (прямой и продольные)
- Подъем туловища за 30 с на скорость
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
- Вис на время
- Кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега, через препятствие, мост, стойку на лопатках, стойку на голове
- Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине
- Вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
- Вращение обруча
- Лазание и перелезание по гимнастической стенке
- Лазание по канату в три приема
- Лазание по наклонной гимнастической скамейке
- Висы на перекладине
- Прыжки со скакалкой, в скакалку, в тройках
- Круговые тренировки
- Упражнения на гимнастическом бревне
- Разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие

Легкая атлетика

- Техника высокого старта
- Бег на дистанцию 30 м
- Челночный бег 3 x 10 м
- Беговые разминки
- Метание на дальность и на точность
- Техника прыжка в длину с места, с разбега
- Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед
- Различные варианты эстафет
- Броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы, правой и левой рукой
- Полоса препятствий
- Бег на дистанцию 1 км

Лыжная подготовка

- Переноска лыж по команде «на плечо», «под рукой»
- Ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без
- Попеременный и одновременный двухшажный ход
- Повороты переступанием, как с палками, так и без, прыжком
- Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» с лыжными палками и без них
- Спуск под уклон в основной и в низкой стойке с лыжными палками и без них
- Торможение падением, «плугом», обгон
- Прохождение дистанции 1-1,5 км
- Катание и спуск на лыжах «змейкой»
- Подвижная игра на лыжах «Накаты»

Подвижные и спортивные игры

- Пас ногами и руками
- Передачи мяча через волейбольную сетку различными способами
- Ввод мяча из-за боковой линии
- Броски и ловля мяча различными способами
- Футбольные упражнения
- Стойка баскетболиста
- Ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой,
- Эстафеты
- Броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами
- Подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»
- Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

- Организационно-методические требования
- История появления мяча и футбола
- Что такое зарядка и физкультминутка
- Что такое гимнастика и ее значение в жизни человека
- Правила обгона на лыжне
- Дневник самоконтроля

Раздел «Способы физической культуры»

- Подготовка к занятиям физической культурой
- Организация и проведение подвижных игр
- Раздел «Физическое совершенствование»**
- Физкультурно-оздоровительная деятельность*
- 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
- Спортивно-оздоровительная деятельность*
- Гимнастика с элементами акробатики**
- Организующие команды и приемы (построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроение разведением в две колонны, в одну, две и три шеренги; выполнение поворотов направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»)
- Наклон вперед из положения стоя и сидя
- Отжимания
- Шпагаты (прямой и продольные)
- Подъем туловища за 30 с на скорость
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
- Вис на время
- Кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега, через препятствие, кувырок назад, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, на руках
- Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине
- Вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах
- Переворот назад и вперед, выкрут, махи на гимнастических кольцах
- Вращение обруча
- Опорный прыжок
- Напрыгивание на гимнастический мостик
- Лазание и перелезание по гимнастической стенке
- Лазание по канату в два и три приема
- Лазание по наклонной гимнастической скамейке
- Висы на перекладине
- Прыжки со скакалкой, в скакалку, в тройках
- Круговые тренировки
- Упражнения на гимнастическом бревне
- Разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах
- Легкая атлетика**
- Техника высокого старта
- Бег на дистанцию 30 м, 60 м
- Челночный бег 3 x 10 м
- Беговые разминки
- Метание на дальность и на точность
- Техника прыжка в длину с места, с разбега
- Прыжок в высоту с прямого разбега, перешагиванием, прыжок в высоту спиной вперед
- Различные варианты эстафет
- Броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы, правой и левой рукой
- Полоса препятствий

– Передача эстафетной палочки

– Бег на дистанцию 1 км

Лыжная подготовка

– Переноска лыж по команде «на плечо», «под рукой»

– Ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без

– Попеременный и одновременный двухшажный ход

– Попеременный и одновременный одношажный ход

– Повороты переступанием как с палками, так и без, прыжком

– Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» с лыжными палками и без них

– Спуск под уклон в основной и в низкой стойке с лыжными палками и без них

– Торможение падением, «плугом», обгон

– Прохождение дистанции 1-2 км

– Катание и спуск на лыжах «змейкой»

– Подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»

Подвижные и спортивные игры

– Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку

– Ведение мяча ногами и руками

– Прием мяча снизу и сверху

– Броски по воротам

– Броски и ловля мяча самостоятельно и в парах

– Броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами

– Подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками»,

«Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки»,

«Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями»,

«Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву»,

«Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка»,

«Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая

линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком

на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно

в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч»

– Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

Тематическое планирование

Тема	Примерная программа 1-4 класс	Рабочая программа 1-4 класс	Рабочая программа 1 класс	Рабочая программа 2 класс	Рабочая программа 3 класс	Рабочая программа 4 класс
<i>Знания о физической культуре:</i>	12					
физическая культура	4	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
из истории физической культуры и спорта	4					
физические упражнения	4					
<i>Способы физкультурной деятельности:</i>	12					
самостоятельные занятия	4	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
самостоятельные игры и развлечения	4					
самостоятельное	4					

наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью						
Физическое совершенствование:	246	405	99	102	102	102
<i>физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	8	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
<i>спортивно-оздоровительная деятельность</i>	238	405	99	102	102	102
а) гимнастика с элементами акробатики	64	84	21	21	21	21
б) легкая атлетика	50	120	30	30	30	30
в) лыжная подготовка	48	61	13	16	16	16
г) подвижные и спортивные игры	54	140	35	35	35	35
д) плавание	22	-	-	-	-	-
Общее количество часов	270	405	99	102	102	102

Перечень контрольных нормативов (1-ый класс)

	Фонд оценочных средств
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.233
Тестирование челночного бега 3x10 м	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.234
Тестирование метания мяча на дальность	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.235
Тестирование метания мяча на точность	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.234
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.235
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.236
Тестирование прыжка в длину с места	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.236
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.236
Тестирование виса на время	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.234
Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка»	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.150
Тестирование виса на время	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.234
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.235
Тестирование прыжка в длину с места	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.236

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.236
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.236
Тестирование метания мяча на точность	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.234
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.233
Тестирование челночного бега 3x10 м	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.234
Тестирование метания мяча на дальность	Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.235

Перечень контрольных нормативов (2-ой класс)

	Фонд оценочных средств
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.248
Тестирование челночного бега 3x10 м	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.249
Тестирование метания мяча на дальность	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.250
Тестирование метания мяча на точность	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.249
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.250
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.251
Тестирование прыжка в длину с места	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.251
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.251
Тестирование виса на время	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.250
Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка»	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.151
Контрольный урок по прыжкам в высоту	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.168
Контрольный урок по броскам через волейбольную сетку	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.202
Тестирование виса на время	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.250
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.250
Тестирование прыжка в длину с места	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.251
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.251
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.251
Тестирование метания мяча на точность	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.249
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.248

старта	– М.: ВАКО, 2014, с.248
Тестирование челночного бега 3x10 м	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.249
Тестирование метания мяча на дальность	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.250
Бег 1000 м	Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.252

Перечень контрольных нормативов (3-ий класс)

	Фонд оценочных средств
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.229
Тестирование челночного бега 3x10 м	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.230
Тестирование метания мяча на дальность	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.231
Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.37
Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.39
Тестирование метания мяча на точность	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.230
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.232
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.232
Тестирование прыжка в длину с места	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.233
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.232
Тестирование виса на время	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.231
Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка»	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.148, 233
Контрольный урок по спортивной игре «Волейбол»	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.192
Тестирование виса на время	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.231
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.232
Тестирование прыжка в длину с места	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.233
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.232
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.232
Тестирование метания мяча на точность	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.230
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.229
Тестирование челночного бега 3x10 м	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.230

Тестирование метания мяча на дальность	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.231
Бег 1000 м	Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.233

Перечень контрольных нормативов (4-ый класс)

	Фонд оценочных средств
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.213
Тестирование челночного бега 3x10 м	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.214
Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.214
Тестирование метания мяча на дальность	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.216
Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.34
Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.37
Тестирование метания мяча на точность	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.215
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.216
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.217
Тестирование прыжка в длину с места	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.217
Тестирование подтягиваний и отжиманий	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.217
Тестирование виса на время	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.215
Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка»	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.134, 218
Контрольный урок по опорному прыжку	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.166
Контрольный урок по спортивной игре «Волейбол»	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.176
Тестирование виса на время	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.215
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.216
Тестирование прыжка в длину с места	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.217
Тестирование подтягиваний и отжиманий	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.217
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.217
Тестирование метания мяча на точность	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.215
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.213
Тестирование челночного бега 3x10 м	Поурочные разработки по физической культуре. 4

	класс. – М.: ВАКО, 2014, с.214
Тестирование метания мяча на дальность	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.216
Бег 1000 м	Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014, с.218

Система оценки планируемых результатов

Соответствует Положению о системе оценок, формах и порядке проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями), введённого в действие приказом от 08.06.2020 г. № 99/1-ОД.

Перечень компонентов учебно-методического комплекса

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочая программа по физической культуре 1-4 класс;
- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2010, 2014, 2016 г. – с. 177: ил. – (Школа России);
- Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014;
- Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016

2. Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • стенка гимнастическая; • бревно гимнастическое напольное; • скамейки гимнастические; • перекладина гимнастическая; • канат для лазанья; • комплект навесного оборудования (мишени, перекладины); • маты гимнастические; • мячи набивные (1 кг); • мячи массажные; • скакалки гимнастические; • мячи малые (резиновые, теннисные); • палки гимнастические; • обручи гимнастические; • кольца пластмассовые разного размера; | <ul style="list-style-type: none"> • резиновые кольца; • планка для прыжков в высоту; • стойки для прыжков в высоту; • рулетка измерительная (10 м, 50 м); • щиты с баскетбольными кольцами; • мячи (волейбольные, футбольные, гандбольные, баскетбольные); • стойки волейбольные; • сетка волейбольная; • мячи средние резиновые; • гимнастические кольца; • лыжи беговые; • ботинки лыжные; • палки лыжные; • аптечка медицинская. |
|---|--|