****

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (вариант 7.1) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья,2014г; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Примерной программы по физической культуре; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011;АООП НОО МБОУ Калитвенской СОШ; рабочей программы по физической культуре 1 – 4 классы. Предметная линия учебников 1 – 4 классы ФГОС / В. И. Лях, М.: Просвещение, 2015/, учебника по физической культуре 1 класс В.И.Лях/Просвещение/ 2015г.

Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99ч. по 3 часа в неделю(33 учебных недели). За счет уплотнения программного материала календарно - тематическое планирование по физической культуре в 1 классе составлено на 95 ч., т.к. 4 часа выпадают на праздничные дни.

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.1) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 4 года.

Вариант 7.1 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной работы.

**Основные задачи реализации содержания учебного предмета**

**« Физическая культура».**Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Специфические образовательные потребности для обучающихсяс ОВЗ (вариант 7.1)**

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения —физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цельпрограммы**:формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачипрограммы**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта,снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятияхфизической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В программу входит материал по лыжнойподготовке, т.к нет условий для занятий по лыжной подготовке, допускается заменять тему « Лыжная подготовка» на кроссовую подготовку и на углубленное изучение тем «Гимнастика с элементами акробатики», « Легкоатлетические упражнения», материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

**Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.1) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.**

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;

- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;

- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю;

- в умении написать при необходимости SMS-сообщение, правильно выбрать адресата (близкого человека), корректно и точно сформулировать возникшую проблему.

овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в расширении представлений об устройстве домашней жизни, разнообразии повседневных бытовых дел, понимании предназначения окружающих в быту предметов и вещей;

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;

- в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;

- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;

- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;

- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;

- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;

- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;

- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);

- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;

- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;

- в освоении культурных форм выражения своих чувств.

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;

- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;

- в расширении и накоплении знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двора, дачи, леса, парка, речки, городских и загородных достопримечательностей и других.

- в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребёнка;

- в умении накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира;

- в умении устанавливать взаимосвязь между природным порядком и ходом собственной жизни в семье и в школе;

- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку.

- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;

- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;

- в накоплении опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;

- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;

- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;

- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;

- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие.

- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;

- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;

- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;

- в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;

- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;

- способность к наблюдательности, умение замечать новое;

- овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;

- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;

- умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности; оценивать процесс и результат деятельности;

- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;

- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

###  **Содержание программы по физической культуре**

**Естественные основы**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**Подвижные игры 18ч**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Подвижные игры на основе баскетбола 10ч**

**Гимнастика с элементами акробатики 23ч**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

**Легкоатлетические упражнения 40ч**Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**Кроссовая подготовка 4ч**

|  |
| --- |
| **Программный материал по подвижным играм** |
| Основная направленность | 1 класс |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Способности к ориентированию в пространстве. | « К своим флажкам»« Пятнашки»« Два мороза» |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | « Прыгающие воробушки»« Зайцы в огороде»« Лисы и куры» |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | « Кто дальше бросит»« Точный расчет»« Метко в цель» |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. |
| На закрепление и совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | « Играй, играй, мяч не теряй»« Мяч водящему»« У кого меньше мячей»« Школа мяча»« Мяч в корзину»« Попади в обруч» |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | « Борьба за мяч»« Перестрелка» |
| На знание о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |
| Самостоятельные занятия. | Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. |
| **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики** |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. | Упражнения в висе стоя и лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. | Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | Перелезание через гимнастического коня. |
| На освоение навыков равновесия. | Стойка на носках, на одной ноге ( на полу и гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90˚; ходьба по рейке гимнастической скамейки. |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. |
| На освоение строевых упражнений. | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды « Шагом марш!», « Класс, стой!» |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| На знания о физической культуре. | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. |
| Самостоятельный занятия. | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. |
| **Программный материал по легкоатлетическим упражнениям** |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х 5, 3х10; эстафеты с бегом на скорость. |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | Эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (до60м). |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90˚; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкиванием одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые ( от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Игры с прыжками с использованием скакалки. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстоянием 3-4м.Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. |
| На знания о физической культуре. | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. |
| Самостоятельные занятия. | Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель ( правой и левой рукой). |

 **Планируемые результаты освоения программы**

**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, доброжелательно 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 разрешать 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, о её позитивном влиянии на развитие человека , 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 развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

**демонстрировать уровень физической подготовленности (таблица).**

|  |  |
| --- | --- |
| Контр.упр | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться ладонями | Коснутьсяпальцами | Коснутпальцамипола | Коснут. ладонями | Коснут.ладонями пола | Коснутпальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег1000 м | Безучетавремени |

 **Календарно - тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во ч** | **Дата проведен.** | **Дата перенес** |
|  |  **1 четверть**  | **25ч** |  |  |
|  | **Подвижные игры**  | **18ч** |  |  |
| 1 | Подвижные игры на совершенствование навыков бега « Пятнашки», « К своим флажкам». | 1 | 01.09 |  |
| 2 | Подвижные игры на совершенствование навыков бега « Два мороза», « Пятнашки». | 1 | 04.09 |  |
| 3 | Подвижные игры на совершенствование навыков бега « Пятнашки», « К своим флажкам». | 1 | 06.09 |  |
| 4 | Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках « Прыгающие воробушки». | 1 | 08.09 |  |
| 5 | Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках « Зайцы в огороде». | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках « Лисы и куры». | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность « Кто дальше бросит». | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность « Точный расчет». | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность « Метко в цель». | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Подвижные игры с мячом « Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Подвижные игры с мячом « Мяч водящему». | 1 | 25.09 |  |
| 12 | Подвижные игры с мячом « У кого меньше мячей». | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом « Школа мяча». | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом « Мяч в корзину». | 1 | 02.10 |  |
| 15 | Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом « Попади в обруч». | 1 | 04.10 |  |
| 16 | Подвижные игры на развитие координационных способностей « Борьба за мяч». | 1 | 06.10 |  |
| 17 | Подвижные игры на развитие координационных способностей « Перестрелка».  | 1 | 09.10 |  |
| 18 | Подвижные игры на развитие координационных способностей « Перестрелка». | 1 | 11.10 |  |
|  | **Легкоатлетические упражнения**  | **29ч** |  |  |
| 19 | Урок – игра. Ходьба и бег |  1 | 13.10 |  |
| 20 | Урок – игра. Ходьба и бег | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Урок – игра. Бег с изменением направления и скорости.  | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Урок – игра. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Урок – игра. Специальные беговые упражнения  | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Урок – игра. Специальные беговые упражнения | 1 | 25.10 |  |
| 25  | Урок – игра. Ходьба и бег с изменением направления | 1 | 27.10 |  |
|  | **2 четверть**  | **22ч** |  |  |
| 26 | Урок – игра. Ходьба и бег с изменением направления  | 1 | 08.11 |  |
| 27 |  Урок-игра. Ходьба и бег с максимальной скоростью. | 1 | 10.11 |  |
| 28 | Равномерный, медленный бег. | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Челночный бег. | 1 | 17.11 |  |
| 31 | Эстафеты с бегом. | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Кросс по слабопересеченной местности. | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | 24.11 |  |
| 34 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Метание мяча в цель. | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Метание мяча в цель. | 1 | 01.12 |  |
| 37 | Метание мяча на дальность. | 1 | 04.12 |  |
| 38 | Метание мяча на дальность. | 1 | 06.12 |  |
| 39 | Прыжки на заданную длину. | 1 | 08.12 |  |
| 40 | Прыжки с места и разбега. | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Прыжки на скакалке.  | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 15.12 |  |
| 43 | Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 18.12 |  |
| 44 | Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой. |  1 | 20.12 |  |
| 45 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 22.12 |  |
| 46 | Переменный бег.  | 1 | 25.12 |  |
| 47 | Метание набивного мяча. | 1 | 27.12 |  |
|  | **3 четверть**  |  **27ч** |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики**  | **23ч** |  |  |
| 48 | Гимнастика. Основы знаний. | 1 | 12.01 |  |
| 49 | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. | 1 | 15.01 |  |
| 50 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1 | 17.01 |  |
| 51 | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1 | 19.01 |  |
| 52 | Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. | 1 | 22.01 |  |
| 53 | Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. | 1 | 24.01 |  |
| 54 | Упражнения в висе и упорах. | 1 | 26.01 |  |
| 55 | Упражнения в висе и упорах. | 1 | 29.01 |  |
| 56 | Упражнения в лазании и перелезании.  | 1 | 31.01 |  |
| 57 | Упражнения в лазании и перелезании.  | 1 | 02.02 |  |
| 58 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | 05.02 |  |
| 59 | Упражнения на равновесие.  | 1 | 07.02 |  |
| 60 | Упражнения на равновесие.  | 1 | 09.02 |  |
| 61 | Перелезание через гимнастического коня. | 1 | 12.02 |  |
| 62 | Перелезание через горку матов. | 1 | 14.02 |  |
| 63 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 16.02 |  |
| 64 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 26.02 |  |
| 65 | Упражнения на развитие силы и гибкости. | 1 | 28.02 |  |
| 66 | Упражнения на развитие силы и гибкости. | 1 | 02.03 |  |
| 67 | Освоение танцевальных упражнений. | 1 | 05.03 |  |
| 68 | Освоение танцевальных упражнений. | 1 | 07.03 |  |
| 69 | Освоение строевых упражнений. | 1 | 12.03 |  |
| 70 | Освоение строевых упражнений. | 1 | 14.03 |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола**  | **10ч** |  |  |
| 71 | Баскетбол. Основы знаний. | 1 | 16.03 |  |
| 72 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  | 1 | 19.03 |  |
| 73 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  | 1 | 21.03 |  |
| 74 | Ловля и передача мяча.  | 1 | 23.03 |  |
|  |  **4 четверть**  |  **21ч** |  |  |
| 75 | Ведение мяча на месте, в движении.  |  | 02.04 |  |
| 76 | Ведение мяча на месте, в движении.  | 1 | 04.04 |  |
| 77 | Бросок мяча в цель.  | 1 | 06.04 |  |
| 78 | Развитие ловкости в игре. | 1 | 09.04 |  |
| 79 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 11.04 |  |
| 80 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 | 13.04 |  |
|  | **Кроссовая подготовка**  | **4ч** |  |  |
| 81 | Кроссовая подготовка. | 1 | 16.04 |  |
| 82 | Равномерный, медленный бег. | 1 | 18.04 |  |
| 83 | Бег по слабопересеченной местности до 1 км. | 1 | 20.04 |  |
| 84 | Бег по слабопересеченной местности до 1 км. | 1 | 23.04 |  |
|  | **Лёгкоатлетические упражнения** | **11ч** |  |  |
| 85 | Метание мяча на заданное расстояние.Игровые упражнения с мячом. | 1 | 25.04 |  |
| 86 | Метание мяча на заданное расстояние.Игровые упражнения с мячом | 1 | 27.04 |  |
| 87 | Ходьба и бег. Игровые упражнения. | 1 | 04.05 |  |
| 88 | Переменный бег. | 1 | 07.05 |  |
| 89 | Переменный бег. | 1 | 11.05 |  |
| 90 | Гладкий бег. | 1 | 14.05 |  |
| 91 | Развитие скоростной выносливости. Стартовый разгон. | 1 | 16.05 |  |
| 92 | Эстафеты с бегом. | 1 | 18.05 |  |
| 93 | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 | 21.05 |  |
| 94 | Урок – зачёт. Бег, прыжки, метание. | 1 | 23.05 |  |
| 95 | Урок – зачёт. Бег, прыжки, метание. | 1 | 25.05 |  |