

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Отрадный»**

---

**РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО**

МО учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 26.08.22 г.  
Руководитель МО Еремеева И.В.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы-интерната  
г. о. Отрадный  
Е.А. Андреев  
31.08.22 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР  
Е.А. Баляева  
30.08.22 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
в 1 классе  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1  
2022-2023 учебный год**

Составитель:  
учитель начальных классов  
И.В. Еремеева

## **I. Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа направлена на реализацию средствами учебного предмета «Физическая культура» основных задач образовательной области «Физическая культура».

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599, зарегистрирован в Минюст России 3 февраля 2015 г № 35850).

2. Письмо министерства образования и науки РФ «Об организации работы по введению ФГОС образования обучающихся с ОВЗ» от 16 февраля 2015г. № ВК-333/07.

3. Письмо министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22.12.2015г. № 4/15.

5. Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанные ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» (государственный контракт на выполнение работ для государственных нужд № 07.028.11.0005 от 11 апреля 2014г.). Письмо министерства образования и науки РФ «О введении ФГОС ОВЗ» от 11 марта 2016 № ВК-452/07.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. №497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016- 2020 гг.»

7. СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Устав.

9. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1), подготовительный (первый), 1 – 4 классы ГБОУ школы-интерната г. о. Отрадный.

**Целевая аудитория:** обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 класса.

### **Характеристика обучающихся по возможностям обучения (по В.В. Воронковой)<sup>1</sup>**

**I группа** – составляют обучающиеся, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно.

**II группа** – в ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии.

**III группа** – относятся обучающиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждающиеся в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической).

---

<sup>1</sup> См. Приложение 1.

**IV группа** – на уроках у обучающихся этой группы тоже проявляется значительное отставание от одноклассников.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цель** адаптированной рабочей программы: укрепление здоровья детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование и развитие физической активности, направленной на сохранение собственного здоровья и успешной адаптации в обществе.

Исходя из основной цели, **задачами** обучения являются:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
5. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
6. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Система физической культуры, объединяющая формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **направления**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Преобладающая форма учебных занятий – урок. Особенностью организации учебного процесса по физической культуре в 1 классе является использование игрового метода обучения, как метода, помогающего сформировать новую ведущую деятельность – учебную, мотивационную.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает возможность реализации новых педагогических технологий, таких как педагогика сотрудничества, личностно-ориентированное обучение, игровые технологии, проблемное обучение, групповые технологии.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к образовательной области учебного плана «Физическая культура». В соответствии с учебным планом Учреждения и АООП УО, вариант 1 учебный предмет «Физическая культура» изучается с подготовительного (первого) класса по 9 класс.

Согласно рекомендациям СанПиН для обучающихся с ОВЗ в 1 классе соблюдается ступенчатый режим обучения: сентябрь-октябрь по 3 урока; ноябрь-май по 4 урока. Все четвертые уроки в сентябре-октябре проводятся в нетрадиционной форме (уроки-экскурсии, уроки-соревнования, уроки-путешествия и т.д.).

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю.

При планировании курса учитывается количество учебных недель. Исходя из этого, общее количество часов по учебному предмету в 2021-2022 учебном году составляет - 94 ч.

В первой четверти - 25 ч.

Во второй четверти - 21 ч.

В третьей четверти - 28 ч.

В четвёртой четверти - 20 ч.

Планирование является примерным. Количество часов, отводимое на ту или иную тему, распределяется в соответствии с календарным учебным графиком Учреждения на учебный год.

### **IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В 1 классе безотметочная система обучения, учитель проводит качественную оценку личностных и предметных результатов освоения учебного предмета обучающимися.

К **личностным результатам** освоения адаптированной рабочей программы по физической культуре относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами** - минимальный и достаточный:

***Минимальный уровень:***

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 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 помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 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.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса ориентирована на формирование у обучающихся базовых учебных действий, и обеспечивает формирование у обучающихся с легкой умственной отсталостью личностных, коммуникативных, регулятивных, познавательных учебных действий с учетом их возрастных особенностей.

**Планируемые результаты** освоения базовых учебных действий программы по предмету в 1 классе:

***Личностные базовые учебные действия:***

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- формирование навыков учебного поведения.

***Регулятивные базовые учебные действия:***

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в доступном темпе;
- определять успешность выполнения задания;
- выполнять простую инструкцию;
- совместно с учителем отличать верно выполненное задание от неверного.

***Познавательные базовые учебные действия:***

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.

***Коммуникативные базовые учебные действия:***

- построение понятных высказываний, вопросов;
- слушать и понимать обращенную речь;
- взаимодействовать при работе в парах, группами.

## **V. Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Содержание включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод – игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью чувствительности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

### **Знания о физической культуре – 2 ч.**

Обучающиеся получают первоначальные знания об уроках физической культуры.

### **Строевые и общеразвивающие упражнения – 15 ч.**

- Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.
- Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.
- Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле», «Пузырек».
- Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».
- Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.
- Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».
- Упражнения для формирования правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх, вперед; вверх — поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.
- Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».
- Упражнения для ног. Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.
- Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками».
- Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.
- Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

### **Легкая атлетика – 35 ч.**

- Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.
- Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.
- Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.
- Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

#### **Гимнастика – 25 ч.**

- Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

#### **Подвижные игры – 20 ч.**

- Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд».
- Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утятя», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошка и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два Мороза», «Салки в кругу».

#### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимое на изучение каждой темы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Воспитательный потенциал</b>
<b>I четверть /26 ч./</b>			
1.	Сообщение теоретических сведений.	2	Воспитывать ответственное поведение.
2.	Ходьба и бег в колонне.	3	Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.
3.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	3	Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.
4.	Непрерывный бег с изменением темпа.	3	Содействовать физическому воспитанию обучающихся.
5.	Прыжки на двух ногах.	4	Прививать аккуратность при выполнении заданий, развивать силу воли.
6.	Подпрыгивание вверх.	4	Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости.
7.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	3	Воспитывать физическую выносливость, дружелюбие и ответственность при выполнении заданий.
8.	Метание с места в горизонтальную цель.	3	Прививать стремление к ведению здорового образа жизни.
<b>II четверть /21 ч./</b>			
9.	Метание с места в вертикальную цель.	2	Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.
10.	Метание с места в вертикальную цель.	2	Воспитывать силу воли. Прививать активность и инициативность.
11.	Метание мяча из седа из-за головы.	4	Содействовать физическому воспитанию обучающихся.



12.	Коррекция нарушений здоровья.	5	Прививать аккуратность при выполнении заданий, развивать силу воли.
13.	Ползание по гимнастической скамейке.	4	Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости.
14.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	4	Воспитывать физическую выносливость, дружелюбие и ответственность при выполнении заданий.
<b>III четверть /29 ч./</b>			
15.	Упражнения в равновесии.	4	Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости.
16.	Лазание по гимнастической стенке.	4	Воспитывать силу воли. Прививать активность и инициативность.
17.	Лазание по гимнастической стенке.	5	Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.
18.	Подвижные игры с бегом.	5	Содействовать физическому воспитанию обучающихся.
19.	Подвижные игры с прыжками.	5	Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости.
20.	Школа мяча.	6	Воспитывать силу воли. Прививать активность и инициативность.
<b>IV четверть /22 ч./</b>			
21.	Школа мяча.	2	Воспитывать физическую выносливость, дружелюбие и ответственность при выполнении заданий.
22.	Школа мяча.	2	Прививать стремление к ведению здорового образа жизни.
23.	Школа мяча.	2	Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.
24.	Корректирующие упражнения.	4	Воспитывать силу воли. Прививать активность и инициативность.
25.	Ползание.	3	Воспитывать физическую выносливость, дружелюбие и ответственность при выполнении заданий.
26.	Упражнения в равновесии.	3	Содействовать физическому воспитанию обучающихся.
27.	Подвижные игры на воздухе.	3	Формировать интерес к предмету.
28.	Эстафета.	3	Прививать интерес к урокам физкультуры.

### **Характеристика контрольно-измерительных материалов**

В 1 классе безотметочная система обучения, учитель проводит качественную оценку личностных и предметных результатов освоения учебного предмета обучающимися.

В силу особенностей психофизического развития и имеющих нарушений качественно, в полном объеме программный материал способны усвоить отдельные обучающиеся. Остальные дети могут знакомиться с программой в целом, а успешно усваивать только часть материала, доступную интеллектуальному и физическому развитию.

На уроке физической культуры главной формой контроля является наблюдение за деятельностью детей и практическими навыками школьников. Педагог обращает внимание на быстроту включения каждого ученика в работу, умение сосредотачиваться, активно и аккуратно выполнять задания, быть смелыми, волевыми, инициативными.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

## **VI. Календарно-тематическое планирование<sup>1</sup>**

### **VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает использование спортивного инвентаря и печатных наглядных пособий, технических средств обучения для создания материально – технической поддержки процесса обучения, развития и воспитания младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

#### ***Спортивный инвентарь:***

- обручи;
- скакалки;
- мячи резиновые большие и малые;
- мячи набивные;
- флажки;
- свисток;
- гимнастические палки;
- гимнастическая скамья;
- веревка;
- волейбольный и баскетбольный мячи;
- секундомер;
- рулетка;
- набор предметных картинок с изображением разных видов спорта.

#### ***Технические средства обучения:***

- ноутбук;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- принтер;
- магнитофон.

***Интернет-ресурсы и другие электронных информационных источники, обучающих, справочно - информационных, контролирующих компьютерных программ.***

- <http://fgosreestr.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://www.school-collection.edu.ru>

---

<sup>1</sup> См. Приложение 2.

- Портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru>
- Портал «ИКТ в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
- Начальная школа - детям, родителям, учителям. <http://www.nachalka.com/>
- Видеоролики о спорте.

**Учебно-методический комплекс:**

Учебник: -

*Дополнительная литература:*

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс.- М., ВАКО, 2006.
- Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии, СПб, 2010.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы, Москва, 2004.
- Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., Просвещение, 1993.

### **VIII. Приложения к программе**

Приложение 1 – Характеристика обучающихся по возможностям обучения.

Приложение 2 – Календарно-тематический план учебного предмета.

**Характеристика обучающихся по возможностям обучения  
(по В.В. Воронковой)**

**I группа** – нет.

**II группа** – Д.Д.

Достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Развитие общей моторики приближено к норме, развитие мелкой моторики – незначительно отстает. Выполняют движения по подражанию и отраженно. Движения отличаются слабой дифференцированностью и неточностью.

**III группа** – Ч.Е., Д.С., Н.Я.

Относятся обучающиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении и показе. Их отличает низкая самостоятельность. У детей нарушено развитие двигательной сферы – движения угловатые, неточные, слабопроизвольные, расторможенные (Б.М., Д.С.), заторможенные (Н.Я.).

**IV группа** – нет.

