

смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»

**Рабочая программа  
по учебному курсу  
«Физическая культура»  
для 1 класса  
(вариант 4.1)  
на 2023-2023 уч. год**

**Согласовано**  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
СОГБОУ «Вяземская  
начальная школа-детский  
сад «Сказка» для детей  
с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол от №1  
от 30.08.2023 г.

**Принято**  
на педагогическом совете  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю  
И.о.директора  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
Приказ № 90/01-02  
от 31.08.2023 г.

Составила  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории  
Бурягина О. С.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального  
общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального Закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", на основе АООП НОО СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья»; в соответствии с учебным планом СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья». В случае необходимости программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся (вариант 4.1)**

В структуру особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением зрения входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для конкретной категории обучающихся.

#### **К общим потребностям относятся:**

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие слепых обучающихся с педагогами и сверстниками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

#### **К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся относятся:**

- целенаправленное обогащение (коррекция) чувственного опыта за счет развития всех анализаторов и зрительного восприятия;
- целенаправленное руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- целенаправленное развитие сенсорно-перцептивной деятельности;
- упорядочивание и организация зрительной работы с множеством объектов восприятия;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений имеющихся у данной группы обучающихся;
- использование специальных приемов организации учебно-познавательной деятельности слабовидящих обучающихся (алгоритмизация и др.);
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися;
- строгий учет в организации обучения и воспитания слабовидящего обучающегося: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических средств и приборов, режима зрительной и физической нагрузки;

- преимущественное использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся с учетом зрительной нагрузки;
- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в структурное построение урока (курса) пропедевтических (подготовительных) этапов; введение в содержание образования коррекционно-развивающих курсов;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций, осуществление специальной работы по коррекции речевых нарушений; развитие и коррекция коммуникативной деятельности;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях;
- целенаправленное развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований

**Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся включают необходимость:**

- учета в организации обучения и воспитания слабовидящего определенных факторов: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения, режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузки;
- целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности;
- широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.)

**Цели и задачи**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Основными коррекционно - развивающими целями** программы физического воспитания являются:

Совершенствование коммуникативных умений; умения возражать, аргументировать свое мнение, вести диалог;

Воспитание позитивного отношения к критике, коррекция отрицательных реакций на замечания, повышение культуры общения;

Развитие ориентировки в пространстве, координации движений

Обучение упражнениям зрительной гимнастики для снятия зрительного напряжения, развитие координации движения глаза, глазомера, мелкой моторики, функциональных движений кистей рук, формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз

совершенствование наглядно - образного мышления, расширение словарного запаса, объема произвольной и механической памяти, устной речи, совершенствование качеств запоминания, расширение речевой практики, формирование норм употребления языка; совершенствование коммуникативных умений: умения отвечать на вопрос, возражать, аргументировать свое и чужое мнение, вести диалог и монолог, повышение культуры и техники общения;

обучение снимать зрительное и статическое напряжение мышц глаза, повышение зрительной работоспособности для эффективного усвоения учебного материала, развитие двигательной системы глаз, укрепление двигательной системы глаз, расслабление мышечной системы глаз, снижение зрительного напряжения, при помощи выполнения зрительной гимнастики, физминуток, офтальмотренажера В.Ф. Базарного, зрительно - вестибулярного тренажера «Зевс», формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз; развитие зрительно-моторной координации; развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений,

приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные 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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России, ее роль и значение. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики. На развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;



повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

*У выпускника будут сформированы:*

внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;

мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках, в т.ч. с использованием возможностей ВФСК ГТО;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД:**

*Выпускник научится:*

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные УУД:**

*Выпускник научится:*

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии; владеть рядом общих приемов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные УУД:**

*Выпускник научится:*

получат навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками научатся вести диалог, участвовать в обсуждении значимых явлений жизни и искусства; адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Предметные**

*Выпускник будет знать и иметь представление:*

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Выпускник будет уметь:*

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные занятия;

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Выпускник получит возможность:*

освоить приемы укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; профилактики вторичных нарушений физического развития;

начать формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

овладеть основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);

овладеть основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);

начать формирование потребности в занятиях физической культурой.

#### **Ожидаемые результаты воспитания**

Приобретение социального опыта и повышение социальной активности детей, их самостоятельности и ответственности в организации личной жизни и жизни коллектива.

Формирование активной жизненной позиции, нацеленность на успех, забота о своей жизни и здоровье.

Обеспечение равноправного взаимодействия всех участников образовательного процесса в образовательной политике ОУ.

Повышение уровня культуры школьников.

Обеспечение благоприятного нравственно-психологического климата в образовательном учреждении.

Взаимосвязь и согласованные действия родителей, педагогов, обучающихся и классного руководителя по вопросам обучения и воспитания.

#### **Место учебного предмета в учебном плане 1 класс**

В каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю. Предмет изучается: в 1 классе – 99 ч в год (3 час в неделю)

#### **Учебно-методическое обеспечение 1 класс**

Физическая культура. Учебник для 1-4 классов В. И. Лях. М.: Просвещение, 2018 г

#### **Содержание программы 1 класс**

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; 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.

Гимнастика с элементами акробатики. Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестраивание разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй

рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленную на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис на время; станции круговой тренировки; перекаты, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; н по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

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.

Подвижные и спортивные игры. «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и 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», «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.

#### **Учебно-тематический план 1 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	29
3	Легкая атлетика	37
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные и спортивные игры	15
Всего		99

#### **Планируемые результаты освоения программы обучающимися 1 класса**

##### **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:**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

*Обучающийся научится:*

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»**

*Обучающийся научится:*

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры»**

*Обучающийся научится:*

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять передвижения на лыжах



### Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>					
1.	Урок физической культуры в школе	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка».	1	01.09	
<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>					
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «мирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка».	1	04.09	
3.	Режим дня	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1	06.09	
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «мирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1	08.09	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>					
5.	Основные правила личной гигиены	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	11.09	
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>					
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	13.09	
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>					
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия.	1	15.09	
<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>					

8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».	1	18.09	
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».	1	20.09	
10.	Физические упражнения: исходные положения	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».	1	22.09	
<b>Подвижные игры (1ч)</b>					
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	1	25.09	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>					
12.	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками».	1	27.09	
<b>Лёгкая атлетика (4ч)</b>					
13.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся»,	Разминка с маленькими мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза».	1	29.09	

	«Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»				
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.	1	02.10	
15.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг)	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка.	1	04.10	
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»)	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1	06.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>					
17.	Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1	09.10	
18.	Техника виса.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1	11.10	
19.	Стихотворное сопровождение на уроках.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	1	13.10	
<b>Подвижные игры (9ч)</b>					
20.	Ловля и броски мяча в парах.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	1	16.10	
21.	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	1	18.10	
22.	Индивидуальная работа с мячом.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Подвижная игра «Осада города».	1	20.10	

23.	Школа укрощения мяча.	Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».	1	23.10	
24.	Подвижная игра «Ночная охота».	Разминка с мячом. Упражнения с ведение, бросками, перебрасыванием. Подвижная игра «Ночная охота».	1	25.10	
25.	Глаза закрывай - упражненье начинай.	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	1	27.10	
26.	Подвижные игры.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	1	08.11.	
27.	Подвижная игра «Ночная охота».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	1	10.11	
28.	Подвижные игры.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	1	13.11	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20ч)</b>					
29.	Перекаты.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	1	15.11	
30.	Разновидности перекатов.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	1	17.11	
31.	Техника выполнения кувырка вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	1	20.11	
32.	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	1	22.11	
33.	Стойка на лопатках, «мост».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	1	24.11	
34.	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	1	27.11	
35.	Стойка на голове.	Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	1	29.11	
36.	Лазанье по гимнастической стенке.	Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.	1	01.12	
37.	Перелезание на гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палкам. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед.	1	04.12	

		Игровое упражнение.			
38.	Висы на перекладине.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	1	06.12	
39.	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	1	08.12	
40.	Прыжки со скакалкой.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	1	11.12	
41.	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	1	13.12	
42.	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	1	15.12	
43.	Вис углом и вис согнувшись.	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».	1	18.12	
44.	Вис прогнувшись.	Разминка. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».	1	20.12	
45.	Переворот назад и вперед.	Разминка. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	1	22.12	
46.	Вращение обруча.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	1	25.12	
47.	Обруч - учимся им управлять.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	1	27.12	
48.	Круговая тренировка.	Разминка. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1	29.12	
<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>					
49.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	1	10.01	

50.	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.	1	12.01	
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.	1	15.01	
52.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	1	17.01	
53.	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками.	1	19.01	
54.	Поворот переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	1	22.01	
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой».	1	24.01	
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	1	26.01	
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на.	1	29.01	
58.	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	1	31.01	
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.	1	02.02	
60.	Закрепление изученного материала.	Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением.	1	05.02	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (1ч)</b>					
61.	Лазанье по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу».	1	07.02	
<b>Подвижные игры (3ч)</b>					

62.	Подвижная игра «Белочка - защитница».	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	1	09.02	
63.	Прохождение полосы препятствий.	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».	1	19.02	
64.	Прохождение усложненной полосы препятствий.	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1	21.02	
<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b>					
65.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1	26.02	
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1	28.02	
67.	Прыжок в высоту спиной вперед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	1	01.03	
68.	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	1	04.03	
69.	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».	1	06.03	
70.	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».	1	11.03	
71.	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	13.03	
72.	Ведение мяча в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	1	15.03	
73.	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1	18.03	
74.	Подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы».	1	20.03	
75.	Подвижные игры.	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти.	1	22.03	
76.	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1	01.04	
77.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1	03.04	

78.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	05.04	
79.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	08.04	
80.	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	10.04	
81.	Бросок набивного мяча снизу.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	12.04	
82.	Подвижная игра «Точно в цель».	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	1	15.04	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (5ч)</b>					
83.	Тестирование вися на время.	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель».	1	17.04	
84.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».	1	19.04	
85.	Тестирование прыжка в длину с места.	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	1	22.04	
86.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	1	24.04	
87.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	1	26.04	
<b>Лёгкая атлетика (2ч)</b>					
88.	Техника метания на точность.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове».	1	27.04	
89.	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове».	1	03.05	
<b>Подвижные игры (1ч)</b>					
90.	Подвижные игры для зала.	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.	1	06.05	
<b>Лёгкая атлетика (9ч)</b>					
91.	Беговые упражнения.	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра	1	08.05	



		«Колдунчики».			
92.	<b>Промежуточная аттестация за курс 1 класса</b>	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	1	13.05	
93.	Работа над ошибками. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	15.05	
94.	Тестирование челночного бега 3x10м.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	17.05	
95.	Тестирование метания мешочка на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».	1	20.05	
96.	Командная подвижная игра «Хвостики».	Знание теоретических основ физической культуры	1	22.05	
97.	Командные подвижные игры. Русская народная подвижная игра «Горелки».	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».	1	24.05	
98.	Подвижные игры с мячом.	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».	1		
99.	Подвижные игры.	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года.	1		

## 1. Промежуточная аттестация за курс 1 класса

**Цель:** проверить комплекс умений по предмету

Контрольная работа состоит из двух частей (теоретической и практической), которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

**Часть 1 (теоретическая)** включает задания тестового характера (8 заданий), проверяющие знания обучающихся по темам, изученным в 1 классе и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. К каждому вопросу дано четыре варианта ответа, из которых только один верный.

**Часть 2 (практическая)** включает 3 контрольных упражнения - теста, определяющих уровень физической подготовленности: 1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Наклон вперед из положения сидя.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, контрольную работу сдают в обязательном порядке в полном объеме (теоретическую и практическую части)

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу теоретической части. В практической части выполняют те упражнения, которые показаны врачом.

Оценивание по предмету физическая культура детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится на основании:

Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003г № 13-51-263/123

Методической рекомендации Министерства образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - «Медико - педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

### Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

Число заданий - 11	Теоретическая
Тип заданий и форма ответа.	1 – 8 с выбором ответа.
Уровень сложности	Базовый Повышенный

Материал тематических заданий включает в себя вопросы по:

- Олимпийским играм.
- Твоему организму.
- Личной гигиене.
- Физической культуре.
- Технике безопасности при занятиях физической культурой.

## Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 1 класса

Фамилия, имя

---

### 1. Девиз олимпийских игр

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) дальше, глубже, длиннее;
- в) ярче, краше, светлее.

### 2. Олимпийские игры бывают:

- а) летние и зимние;
- б) осенние;
- в) весенние.

### 3. Назови основные части тела:

- а) нос, глаза, уши;
- б) голова, руки, ноги, туловище;
- в) колени, локти, пальцы.

### 4. Что является основной гигиенической процедурой?

- а) приём пищи;
- б) причёсывание;
- в) мытьё и смена нательного белья.

### 5. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- а) чтобы уметь гонять кошек;
- б) чтобы стать сильным и здоровым;
- в) чтобы уметь рисовать.

### 6. Подвижные игры помогут тебе стать:

- а) умным;
- б) добрым;
- в) ловким, метким, быстрым, выносливым.

### 7. Зачем нужна техника безопасности при занятиях физической культурой?

- а) чтобы сохранить жизнь и здоровье;
- б) иметь хорошее настроение;
- в) чтобы научиться прыгать.

### 8. Что надо делать при ушибах?

- а) подуть на ушибленное место;
- б) приложить холодный компресс;
- в) плакать.

**Система оценивания.**

За каждый правильный ответ на вопрос обучающийся получает 1 балл (6 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня – 2 балла (4 балла).

**Результаты выполнения**

<b>Предмет</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
Физическая культура	2, 3, 4, 5, 6, 7	1, 8

За каждый правильный ответ базового уровня – 1 балл (6 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня – 2 балла (4 балла).

**Всего: 10 баллов**

	<b>Высокий уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Уровень ниже базового</b>
<b>Баллы</b>	9-10 баллов	7-8 баллов	4-6 баллов	3 балла и ниже