

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 2024-2025 уч. год**

Согласовано

на заседании ШМО
учителей начальных классов
СОГБОУ «Вяземская
начальная школа-детский
сад «Сказка» для детей
с ограниченными
возможностями здоровья»
протокол № 1
от 29.08.2024 г.

Принято

на педагогическом совете
СОГБОУ «Вяземская начальная
школа-детский сад «Сказка» для
детей с ограниченными
возможностями здоровья»
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю

И.о.директора
СОГБОУ «Вяземская начальная
школа-детский сад «Сказка» для
детей с ограниченными
возможностями здоровья»
Приказ № 64/01-02
от 30.08.2024 г.

Составила
учитель начальных классов
Пронина М. Н.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального
общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма
2024 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 слабовидящих входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для слабовидящих.

К общим потребностям относятся:

- специальное обучение должно начинаться сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной здоровым сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения здоровых сверстников;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счёт расширения социальных контактов с широким социумом.

К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) относятся:

- целенаправленное обогащение чувственного опыта через активизацию, развитие,
- обогащение зрительного восприятия и всех анализаторов;
- руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений, имеющих у данной группы обучающихся;
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящих обучающихся;
- 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 зрительных и физических нагрузок;
- использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся;

- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в образовательную среду коррекционно-развивающего тифлопедагогического сопровождения;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений в развитии слабовидящего;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- создание условий для развития у слабовидящих обучающихся инициативы, познавательной и общей активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- повышение коммуникативной активности и компетентности;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях, повышение двигательной активности;
- поддержание и наращивание зрительной работоспособности слабовидящего обучающегося в образовательном процессе;
- поддержание психофизического тонуса слабовидящих;
- совершенствование и развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований.

Цели и задачи

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Дополнительные задачи реализации содержания: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению. Профилактика вторичных нарушений физического развития. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие). Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Развитие потребности в занятиях физической культурой.

Основными коррекционно - развивающими целями программы являются: 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.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО и ФГОС НОО ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Общая характеристика учебного предмета

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание учебного предмета

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

В соответствии с ФГОС НОО ОВЗ:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2) профилактика вторичных нарушений физического развития;
- 3) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 4) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- 5) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- 6) формирование потребности в занятиях физической культурой.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Место учебного предмета в учебном плане 1 класс

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

Учебно-методическое обеспечение 1 класс

Физическая культура: 1-й класс: учебник. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Содержание программы 1 класс

Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Способы самостоятельной деятельности		
2	Режим дня школьника	1
Итого по разделу		1
Оздоровительная физическая культура		
3	Гигиена человека	1
4	Осанка человека	1
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу		3
Спортивно-оздоровительная физическая культура		
6	Гимнастика с основами акробатики	18
7	Лыжная подготовка	12
8	Легкая атлетика	18
9	Подвижные и спортивные игры	19
Итого по разделу		67
Прикладно-ориентированная физическая культура		
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26
Итого по разделу		26
Всего		99

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	<p>Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта.</p> <p>Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО».</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.</p> <p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры. Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания.</p>	1	02.09.2024		
2	Современные физические упражнения		1	04.09.2024		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения		1	06.09.2024		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры		1	09.09.2024		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки		1	11.09.2024		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		1	13.09.2024		
7	Правила поведения на уроках физической культуры	<p>Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</p>	1	16.09.2024		
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики		1	18.09.2024		
9	Исходные положения в физических упражнениях		1	20.09.2024		
10	Учимся гимнастическим упражнениям		1	23.09.2024		
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом		1	25.09.2024		
12	Акробатические упражнения,	1	27.09.2024			

	основные техники	внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.				
13	Акробатические упражнения, основные техники		1	30.09.2024		
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	Знать строевые команды и определения при организации строя. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый– второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»	1	02.10.2024		
15	Способы построения и повороты стоя на месте		1	04.10.2024		
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений: а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе; гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; хореографические позиции; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и	1	07.10.2024		
17	Гимнастические упражнения с мячом		1	09.10.2024		
18	Гимнастические упражнения со скакалкой		1	11.10.2024		
19	Гимнастические упражнения в прыжках		1	14.10.2024		
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		1	16.10.2024		
21	Подъем ног из положения лежа на животе		1	18.10.2024		
22	Сгибание рук в положении упор лежа		1	21.10.2024		
23	Разучивание прыжков в группировке		1	23.10.2024		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	25.10.2024			

		<p>жизненно важных навыков и умений: развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»; для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях; для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. 2) Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. 3) Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений</p>				
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	<p>Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	1	06.11.2024		
26	Строевые упражнения с лыжами в руках		1	08.11.2024		
27	Упражнения в передвижении на лыжах		1	11.11.2024		
28	Упражнения в передвижении на лыжах		1	13.11.2024		

29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		1	15.11.2024		
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		1	18.11.2024		
31	Техника ступающего шага во время передвижения		1	20.11.2024		
32	Техника ступающего шага во время передвижения		1	22.11.2024		
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом		1	25.11.2024		
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом		1	27.11.2024		
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		1	29.11.2024		
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		1	02.12.2024		
37	Чем отличается ходьба от бега	Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	04.12.2024		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		1	06.12.2024		
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		1	09.12.2024		
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости		1	11.12.2024		
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости		1	13.12.2024		
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		1	16.12.2024		
43	Обучение равномерному бегу в	Освоить универсальные умения по	1	18.12.2024		

	колонне по одному с невысокой скоростью	самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата					
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения		1	20.12.2024			
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения		1	23.12.2024			
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой		1	25.12.2024			
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений	1	27.12.2024			
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами		1	28.12.2024			
49	Приземление после спрыгивания с горки матов		1	10.01.2025			
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации		1	13.01.2025			
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега		1	15.01.2025			
52	Разучивание фазы приземления из прыжка		1	17.01.2025			
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке		1	20.01.2025			
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места		1	22.01.2025			
55	Считалки для подвижных игр		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-	1	24.01.2025		
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр			1	27.01.2025		

57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1	29.01.2025		
58	Обучение способам организации игровых площадок		1	31.01.2025		
59	Обучение способам организации игровых площадок		1	03.02.2025		
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр		1	05.02.2025		
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр		1	07.02.2025		
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		1	17.02.2025		
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		1	19.02.2025		
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		1	21.02.2025		
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		1	24.02.2025		
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»		1	26.02.2025		
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»		1	28.02.2025		
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		1	03.03.2025		
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		1	05.03.2025		
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		1	07.03.2025		
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	10.03.2025			

72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		1	12.03.2025		
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		1	14.03.2025		
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО»	1	17.03.2025		
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		1	19.03.2025		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.	1	21.03.2025		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.	1	02.04.2025		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.	1	04.04.2025		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.	1	07.04.2025		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.	1	09.04.2025		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.	1	11.04.2025		

	игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.	1	14.04.2025		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.	1	16.04.2025		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	1	18.04.2025		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		1	21.04.2025		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом	1	23.04.2025		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом	1	25.04.2025		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений	1	28.04.2025		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	30.04.2025		

	игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	05.05.2025		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	07.05.2025		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	12.05.2025		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	14.05.2025		
94	Промежуточная аттестация за курс 1 класса	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	16.05.2025		
95	Работа над ошибками. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	19.05.2025		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	21.05.2025		

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	23.05.2025		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1	26.05.2025		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			99			

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

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
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

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