

**КГ ОБУ «Коррекционная школа-интернат I вида»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

М/О учителей начальных классов  
от «28» августа 2023г., протокол №1  
Руководитель М/О Визир Г.В.

**«ПРИНЯТО»**

Педсовет от «29» августа 2023г.,  
протокол №1

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор КГ ОБУ

«Коррекционная школа-интернат I вида»

\_\_\_\_\_/Л.Ю. Новикова

Приказ №211 от «30» августа 2023г.



**Рабочая программа  
по физической культуре (адаптивная)  
для 1 класса**

**Составитель: Свиридова Т.В.**

г. Владивосток



-создание условий для возможно более раннего и разнообразного включения глухих детей в среду слышащих.

Совершенствование системы физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушения слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность, речь.

Для глухих обучающихся младшего возраста характерны следующие нарушения в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движении;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60% до 86%) глухих детей 7-9 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени.

Материал данной программы способствует компенсации перечисленных недостатков. Основное содержание уроков физической культуры состоит из разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

На занятиях гимнастики обучающиеся овладевают навыками: выполнения простейших видов построений, ходьбы, различных видов бега, лазания и перелезания, техники выполнения прыжков и метаний, упражнений на развитие координационных способностей, акробатических упражнений, формирования правильной осанки.

На уроках легкой атлетики у детей развиваются физические качества: скоростно-силовые, выносливость, быстрота

Подвижные игры способствуют развитию устойчивости, равновесия, двигательной координации, зрительной ориентации, внимания, скорости движения, навыков бега, метания, прыжков, лазания и перелезания.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с учебным планом на занятия физической культуры отводится 3 часа в неделю: первые классы-99 часов.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Программа направлена на:***

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Подвижные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, режиме дня.

*К формам организации занятий по физической культуре* в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### ***Формы организации***

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью

необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

### ***Гимнастика (80 час)***

Построения и перестроения: построение из двух колонн в одну, перестроение из двух шеренг в одну, повороты на месте налево, направо; перестроение из колонны по одному в две колонны, размыкание на вытянутые руки в колонне- вперед, шеренге- в стороны, выполнение команд «Шагом марш», «На месте шагом марш», выполнение команды «Класс стой», повороты налево, направо, кругом.

Ходьба: передвижения в колонне по одному, начало ходьбы с левой ноги, ходьба спиной вперед, ходьба широким свободным шагом с сохранением осанки, ходьба с различными движениями рук, ходьба на носках с остановкой по сигналу, шаг польки, ритмическая ходьба с хлопками в ладони, ходьба в медленном темпе под музыку. Ходьба полуприседа на каждый шаг с последующим выпрямлением опорной ноги, движение в обход, движение противходом, ходьба с перешагиванием через веревку.

Бег: бег спиной вперед, бег с сохранением осанки, бег из положения стоя, бег в чередовании с ходьбой, быстрый бег парами, челночный бег 3x10м, бег на скорость (10 м), бег в медленном и быстром темпе под музыку, бег группой, бег из различных исходных положений, бег на расстоянии 20-30 м, бег в медленном темпе (1 м)

Лазание и перелезание: лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической лестнице одноименным и разноименным способом, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

Метания: метание малого мяча левой (правой) руками, метание мешочка правой (левой) руками из-за головы, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели, перебрасывание большого мяча друг другу стоя ( $L=3-4$  м), перебрасывание и ловля мяча друг другу сидя на полу, метание малого мяча на результат, метание набивного мяча (1 кг) из-за головы.

Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, присев; группировка в положении лежа на полу, упор присев, сидя сзади; перекаты в стороны в группировке, перекаты вперед, назад в группировке, перекаты в стороны из упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе, стойка на лопатках согнув ноги, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, полушпагат, кувырок вперед; кувырок вперед- перекаат назад- стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед - стойка на коленях- полушпагат, стойка на лопатках согнув ноги- перекаат вперед – упор присев, упор присев-кувырок вперед- упор присев-прыжок вверх, перекаат назад с последующей опорой руками за головой, кувырок назад.

Прыжки: прыжки через вертикальное препятствие(  $h = 15-20$  см), прыжки через скакалку ноги вместе, прыжки шагом через препятствие, прыжки в длину с места, подскоки со сменой ног и взмахом рук, прыжки на двух ногах,

### ***Подвижные игры (19 часов)***

«День и ночь», «Скалки», «Ноги от земли», «Кто обгонит», «Подвижная цель», «Запрещенное движение», «Фигуры», «К своим флажкам», «Перемена мест», «Смотри сигнал», «Не оставайся на полу», «Зеркало», «Цапля и лягушки», «Удочка», «У медведя во бору», «Догони свою пару», «Пустое место», «У кого предмет», «Проползи, не урони», «Прыжки по кочкам», эстафеты с бегом, эстафеты со скакалкой.

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

*Иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

*Уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### *Личностные УДД*

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### *Коммуникативные УДД*

- Умение выражать свои мысли,

- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### ***Регулятивные УДД***

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### ***Познавательные универсальные действия:***

##### ***Общеучебные:***

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура 1 класс I четверть**

Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
20	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Перестроение в одну шеренгу из двух</li><li>2.Передвижения в колонне по одному</li><li>3.Перестроение из колонны по одному в две</li><li>4.Ходьба и бег спиной вперед</li><li>5.одьба широким шагом с сохранением осанки</li><li>6.Размыкание на вытянутые руки в колонне-вперед, в шеренге-в стороны</li><li>7.Ходьба на носках с остановкой по сигналу</li><li>8.Бег из положения стоя</li><li>9.Ритмическая ходьба с хлопками</li><li>10.Бег в чередовании с ходьбой</li><li>11.Быстрый бег парами</li><li>12.Челночный бег 3х10 м</li><li>13.Бег на скорость</li><li>14.Метание малого мяча правой(левой) руками</li><li>15.Метание мешочков правой(левой) руками из-за головы</li><li>16.Прыжки через вертикальное препятствие</li><li>17.Прыжки через скакалку ноги вместе</li></ol>	Гимнастика

7	<p>18.Прыжки шагом через препятствия</p> <p>19.Прыжки в длину с места</p> <p>20.Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>1. «Кто дальше бросит»</p> <p>2.«Салки»</p> <p>3.«Кот и мыши»</p> <p>4.Эстафета с кубиками</p> <p>5.«Салки с прыжками»</p> <p>6.«Волк во рву»</p> <p>7.«Кто обгонит?»</p>	Подвижные игры
---	--	----------------

<b>Физическая культура 1 класс II четверть</b>		
Кол-во	Содержательная линия	Примерная тематика
17	<p>1.Построение в колонну по два</p> <p>2.Выполнение команд «Шагом марш», «На месте шагом марш»</p> <p>3.Ходьба и бег в медленном темпе</p> <p>4.Ходьба полуприседа на каждый шаг с последующим выпрямлением ноги</p> <p>5.Подскоки со сменой ног и взмахом руки</p>	Гимнастика

	<p>6.Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>7.Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног</p> <p>8.Ходьба по веревке спиной вперед</p> <p>9.Прыжки на двух ногах через качающуюся веревку</p> <p>10.Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении приставным шагом</p> <p>11.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях</p> <p>12.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>13.Ходьба с перешагиванием через веревку</p> <p>14.Метание малого мяча в вертикальную цель</p> <p>15.Перебрасывание мяча друг другу стоя(L=3-4 м)</p> <p>16.Метание малого мяча в горизонтальную цель</p> <p>17.Перебрасывание мяча друг другу сидя на полу</p>	
4	<p>1.«Иди аккуратно»</p> <p>2.«Зайки и волк»</p> <p>3.«Кто опоздал»</p> <p>4.«Чье звено быстрее построится»</p>	Подвижные игры

**Физическая культура 1 класс III четверть**

Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
25	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повороты налево, направо прыжком</li><li>2. Группировка в положении сидя, присев</li><li>3. Группировка в положении лежа на животе</li><li>4. Перекаты влево, вправо в группировке</li><li>5. Перекаты вперед, назад в группировке</li><li>6. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях</li><li>7. Перекаты вперед, назад прогнувшись в положении лежа на животе</li><li>8. Стойка на лопатках согнув ноги</li><li>9. «Мост» из положения лежа на спине</li><li>10. Полушпагат</li><li>11. Кувырок вперед</li><li>12. Кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках согнув ноги</li><li>13. Кувырок вперед-стойка на коленях-полушпагат</li><li>14. Два, три кувырка вперед</li></ol>	Гимнастика

5	<p>15.Стойка на лопатках согнув ноги-перекат вперед-упор присев</p> <p>16.Упор присев-кувырок вперед-прыжок вверх</p> <p>17.Перекат назад с последующей опорой руками за головой</p> <p>18.Кувырок назад</p> <p>19.Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах</p> <p>20.Прыжки с разбега в длину с приземление на обе ноги</p> <p>21.Прыжки с отталкиванием одной ногой через препятствия</p> <p>22.Прыжки через длинную скакалку</p> <p>23.Прыжки через качающуюся скакалку</p> <p>24.Лазание по наклонно поставленной скамейке</p> <p>25.Лазание по гимнастической лестнице разноименным и одноименным способами</p> <p>1.«Зайцы, сторож и Жучка»</p> <p>2.«Посадка и сбор картофеля»</p> <p>3.«Зайцы в огороде»</p> <p>4.«Юла»</p> <p>5.Эстафета с мячами</p>	Подвижные игры
---	--	----------------

**Физическая культура 1 класс IV четверть**

Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
18	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение в две шеренги</li><li>2. Движение противходом</li><li>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</li><li>4. Упор присев, упор сидя сзади</li><li>5. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине</li><li>6. Перекаты в стороны, вперед, назад</li><li>7. Ходьба по рейке гимнастической скамейки</li><li>8. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90</li><li>9. Ходьба по веревке на четвереньках</li><li>10. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча</li><li>11. Ходьба навстречу друг другу по гимнастической скамейке</li><li>12. Бег на расстоянии 20-30 метров</li><li>13. Бег в медленном темпе до 1 минуты</li><li>14. Прыжки в длину с места</li></ol>	Гимнастика

3	15.Прыжки в длину с разбега 16.Метание малого мяча левой и правой руками 17.Метание малого мяча на результат 18.Метание набивного мяча стоя	Подвижные игры
	1.«Метко в цель» 2.«Пустое место» 3.Игры-эстафеты с прыжками, лазанием	

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура 1 класс I четверть			
Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД

<p>1. Перестроение в одну шеренгу из двух</p> <p>2.Передвижения в колонне по одному</p> <p>3.Перестроение из колонны по одному в две</p> <p>4.Ходьба и бег спиной вперед</p> <p>5.Ходьба широким шагом с сохранением осанки</p> <p>6.Размыкание на вытянутые руки в колонне-вперед, в шеренге-в стороны</p> <p>7.Ходьба на носках с остановкой по сигналу</p> <p>8.Бег из положения стоя</p>	<p>Гимнастик а</p>	<p>Умение применять физические упражнения в подготовительной, основной частях урока.</p> <p>Умение перестроений в шеренге и колонне.</p> <p>Выполнение различных видов ходьбы и бега.</p> <p>Освоение организующих команд и приемов.</p> <p>Умение выполнять прыжки, метания.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,</li> <li>- определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления</li> <li>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовых);</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul>
--	------------------------	---	---

<p>9.Ритмическая ходьба с хлопками</p> <p>10.Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>11.Быстрый бег парами</p> <p>12.Челночный бег 3х10 м</p> <p>13.Бег на скорость</p> <p>14.Метание малого мяча правой(левой) руками</p> <p>15.Метание мешочков правой(левой) руками из-за головы</p> <p>16.Прыжки через вертикальное препятствие</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.</p> <p>Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.</p> <p>Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обращаться за помощью к взрослому,</li> <li>- умение работать в коллективе;</li> <li>- участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;</li> <li>- отвечать на простые вопросы учителя,</li> <li>- сотрудничать со сверстниками.</li> </ul>
--	-----------------------	---	--

<p>17.Прыжки через скакалку ноги вместе</p> <p>18.Прыжки шагом через препятствия</p> <p>19.Прыжки в длину с места</p> <p>20.Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>1. «Кто дальше бросит»</p> <p>2.«Салки»</p> <p>3.«Кот и мыши»</p> <p>4.Эстафета с кубиками</p> <p>5.«Салки с прыжками»</p> <p>6.«Волк во рву»</p> <p>7.«Кто обгонит?»</p>		<p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>-оказание помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p>
--	--	---	---

			<p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>-развитие этических чувств</p> <p>-умение находить со сверстниками общий язык и общие интересы</p>
--	--	--	--

**Физическая культура 1 класс II четверть**

Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД
1.Построение в колонну по два	Гимнастика	Умение выполнять различные виды ходьбы и бега	<p><b>Регулятивные</b></p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную</p>

<p>2.Выполнение команд «Шагом марш», «На месте шагом марш»</p>		<p>Освоение организующих команд и приемов</p>	<p>на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p>
<p>3.Ходьба и бег в медленном темпе</p>		<p>Умение и овладение видами лазаний,</p>	<p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p>
<p>4.Ходьба полуприседа на каждый шаг с последующим выпрямлением ноги</p>		<p>перелезаний, упражнениями на равновесие и координацию.</p>	<p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> <p><b>Познавательные:</b></p>
<p>5.Подскоки со сменой ног и взмахом руки</p>		<p>Выполнение упражнений с предметами и без них.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкости и выносливости);</p>
<p>6.Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке</p>		<p>Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и</p>	<p>на формирование и развитие двигательных качеств (ловкости и выносливости);</p> <p>- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;</p>
<p>7.Ходьба по гимнастической</p>		<p>сверстниками подвижных игр и</p>	<p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p>

<p>скамейке с различными движениями рук и ног</p> <p>8.Ходьба по веревке спиной вперед</p> <p>9.Прыжки на двух ногах через качающуюся веревку</p> <p>10.Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении приставным шагом</p> <p>11.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях</p>		<p>элементов соревнований.</p> <p>Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.</p> <p>Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение гимнастических комбинаций.</p>	<p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без</p> <p>- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>
---	--	---	--

<p>12.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	<p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений</p>
<p>13.Ходьба с перешагиванием через веревку</p>	<p>использованием средств физической культуры.</p>	<p>-оценивать ситуацию и оперативно принимать решения - находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой</p>
<p>14.Метание малого мяча в вертикальную цель</p>	<p>Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений .</p>	<p>-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли</p>
<p>15.Перебрасывание мяча друг другу стоя(L=3-4 м)</p>	<p>Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений .</p>	<p><i>Личностные:</i> - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p>
<p>16.Метание малого мяча в горизонтальную цель</p>	<p>Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений .</p>	<p>взаимопомощи и сопереживания;</p>
<p>17.Перебрасывание мяча друг другу сидя на полу</p>	<p>Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений .</p>	<p>взаимопомощи и сопереживания;</p>

<p>1.«Иди аккуратно»  2.«Зайки и волк»  3.«Кто опоздал»  4.«Чье звено быстрее построится»</p>	<p>Подвижные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов</li> <li>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</li> </ul>
---	-----------------------	---

			<p>достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий</p>
<b>Физическая культура 1 класс III четверть</b>			
Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД

<p>1. Повороты налево, направо прыжком</p> <p>2. Группировка в положении сидя, присев</p> <p>3. Группировка в положении лежа на животе</p> <p>4. Перекаты влево, вправо в группировке</p> <p>5. Перекаты вперед, назад в группировке</p> <p>6. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях</p> <p>7. Перекаты вперед, назад прогнувшись в положении лежа на животе</p>	<p>Гимнастика</p>	<p>Освоение организующих команд и приемов: перестроение по двое в шеренге и в колонне; передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом.</p> <p>Освоение упражнений из положения лежа на спине, стойка на лопатках и выпрямив ноги, кувырок вперед в группировке.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,</li> <li>- определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления</li> <li>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (выносливости, гибкости);</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p>
--	-------------------	--	--

<p>8.Стойка на лопатках согнув ноги</p> <p>9.«Мост» из положения лежа на спине</p> <p>10.Полушпагат</p> <p>11.Кувырок вперед</p> <p>12.Кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках согнув ноги</p> <p>13.Кувырок вперед-стойка на коленях-полушпагат</p> <p>14.Два, три кувырка вперед</p> <p>15.Стойка на лопатках согнув ноги-перекат вперед-упор присев</p>		<p>Прыжки на месте (на одной и двух ногах) и с продвижением вперед с поворотом, вперед, назад боком, спиной; в длину и высоту с места.</p> <p>Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- обращаться за помощью к взрослому, - умение работать в коллективе;</p> <p>- участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;</p> <p>- отвечать на простые вопросы учителя, - сотрудничать со сверстниками.</p> <p><b>Личностные:</b> - умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p>
--	--	---	--

<p>16. Упор присев-кувырок вперед-прыжок вверх</p> <p>17. Перекат назад с последующей опорой руками за головой</p> <p>18. Кувырок назад</p> <p>19. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах</p> <p>20. Прыжки с разбега в длину с приземлением на обе ноги</p> <p>21. Прыжки с отталкиванием одной ногой через препятствия</p> <p>22. Прыжки через длинную скакалку</p>		<p>проведении подвижных игр.</p>	<p>- проявление взаимопомощи и сопереживания</p> <p>- проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>- положительное отношение к физической культуре;</p> <p>- готовность к организации взаимодействия с одноклассниками</p> <p>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развитие самостоятельности и личной</p>
---	--	----------------------------------	--

<p>23.Прыжки через качающуюся скакалку</p> <p>24.Лазание по наклонно поставленной скамейке</p> <p>25.Лазание по гимнастической лестнице разноименным и одноименным способами</p> <p>1.«Зайцы, сторож и Жучка»</p> <p>2.«Посадка и сбор картофеля»</p> <p>3.«Зайцы в огороде»</p> <p>4.«Юла»</p>	<p>Подвижные игры</p>		<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>
---	-----------------------	--	---

5.Эстафета с мячами			
<b>Физическая культура 1 класс IV четверть</b>			
Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД

<p>1. Построение в две шеренги</p> <p>2. Движение противоходом</p> <p>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</p> <p>4. Упор присев, упор сидя сзади</p> <p>5. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине</p> <p>6. Перекаты в стороны, вперед, назад</p> <p>7. Ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>8. Ходьба по гимнастической</p>	<p>Гимнастика</p>	<p>Умение выполнять:</p> <p>равномерный бег, бег с последующим ускорением, с изменением частоты шагов, прыжки на месте, с поворотом на 90 с разбега, с места.</p> <p>Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,</li> <li>- определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления</li> <li>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (выносливости, гибкости);</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p>
---	-------------------	---	--

<p>скамейке с поворотом на 90</p> <p>9.Ходьба по веревке на четвереньках</p> <p>10.Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча</p> <p>11.Ходьба навстречу другу по гимнастической скамейке</p> <p>12.Бег на расстоянии 20-30 метров</p> <p>13.Бег в медленном темпе до 1 минуты</p> <p>14.Прыжки в длину с места</p>		<p>Умение находить отличительные особенности в выполнении различных видов метаний.</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.</p> <p>Бережное обращение с инвентарем и</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- обращаться за помощью к взрослому, -</p> <p>умение работать в коллективе;</p> <p>- участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;</p> <p>- отвечать на простые вопросы учителя, -</p> <p>сотрудничать со сверстниками.</p> <p><b>Личностные:</b></p>
---	--	--	---

<p>15.Прыжки в длину с разбега</p> <p>16.Метание малого мяча левой и правой руками</p> <p>17.Метание малого мяча на результат</p> <p>18.Метание набивного мяча стоя</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>оборудованием, соблюдением требований техники безопасности к местам проведения.</p>	<p>- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p> <p>-проявление взаимопомощи и сопереживания</p> <p>-проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p> <p>-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>- положительное отношение к физической культуре;</p> <p>- готовность к организации взаимодействия с одноклассниками</p>
<p>1.«Метко в цель»</p> <p>2.«Пустое место»</p> <p>3.Игры-эстафеты с прыжками, лазанием</p>			

			<p>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>
--	--	--	--