# Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ "Тасеевская СОШ № 1"

«УТВЕРЖДЕНА» № 15 «1» сентября 2021 г.

## Рабочая программа

Предмет: «Физическая культура»

Класс: 1 класс

#### Пояснительная записка

Программа «Физическая культура» предназначена для учащихся 1 класса с задержкой психического развития (Вариант 7.2) и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «Тасеевская СОШ № 1»;
- учебный план МБОУ «Тасеевская СОШ №1» на текущий учебный год;
- положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1»;
- календарный учебный график МБОУ «Тасеевская СОШ №1» на текущий год.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР

#### Общая характеристика предмета.

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах. Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Обучение строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков учитывается быстрая истощаемость и низкая работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь, используются специальные методы, приемы и средства обучения.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики. Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках. При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности. На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

#### Учебно – тематический план

Тема раздела	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Подвижные игры и элементы спортивных игр	20 ч.
Гимнастика с элементами акробатики	16 ч.
Лыжная подготовка	14 ч.
Легкая атлетика	16 ч.
Итого	66 ч.

#### Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Рабочая программа составлена на 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях).

Класс	Кол-во часов в неделю	По программе	По плану	1 четверть	2 четверт ь	3 четверт ь	4 четверт ь
		66 часов	66 часов	18 часов	14 часов	18 часов	16 часов

Название раздела	Всего	Учебные четверти			
программы	часов	I	II	III	IV
Основы знаний о физической	_	В процессе урока			
культуре					
Подвижные игры и	20	7	3	3	7
элементы					
спортивных игр					
Гимнастика с	16	3	7	5	1
элементами					
акробатики					
Лыжная подготовка	14	_	4	10	_
Легкая атлетика	16	8	_	_	8
Всего	66	18	14	18	16

#### Ценностные ориентиры изучения предмета

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- уважения к окружающим, умения слушать и слышать партнёра;

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Развитие умения учиться, а именно:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования *сферы жизненной компетенции*, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях: – организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);

- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на

обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственновременной организации проявляется:

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

# **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** освоения для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться:

- в положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интерес к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- в навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- в овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

**Метапредметные** результаты освоения для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью: понимать смысл инструкций; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в коллективных играх; адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами; вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью: принимать участие в работе парами и группами; адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры; активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Сформированные **познавательные универсальные учебные** действия проявляются возможностью: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; ориентироваться в пространстве класса и на плоскости; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, от родных, близких, друзей, других информационных источников; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; ориентироваться в задании и инструкции: определять умения, которые будут необходимы, для выполнения задания или инструкции на основе изучения данного раздела; отвечать на простые вопросы учителя,

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием предметной области «Физическая культура» и характеризуют их достижение в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

В конце 1 класса обучающийся: знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья); выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание); выполняет строевые действия; выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;

выполняет различные упражнения с мячом; сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике; выполняет спортивные упражнения с лыжами; имитирует движения спортсменов.

#### Содержание учебного предмета

#### Знания по физической культуре

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.

#### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил игр.

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

*Организующие команды и приёмы*. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения* без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты).

#### Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. **Подвижные игры и элементы спортивных игр** 

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.

На материале спортивных игр:

 $\Phi$ утбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол*: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками*: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом*: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### Адаптивная физическая реабилитация. Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

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

#### Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами ( $\Gamma$ / палка, малый мяч, средний мяч,  $\Gamma$ /мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации

движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### Тематическое планирование

№ ур. Тема урока		Основные виды деятельности обучающихся	Примечание			
	Подвижные игры					
1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, игровые		Ознакомление с правилами ТБ и поведением на местах занятия физической культуры. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,				

	задания с использованием	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом	
	строевых упражнений	марш!».	
2.	Подвижная игра «Сорви шишку»	Игра с бегом и прыжками	
	Игра «Порядок и	Упражнения на коррекцию и	
3.	беспорядок», упражнения	профилактику плоскостопия,	
	«каток», «серп.	Коррекционно-развивающая игра	
	Игра «Не урони мяч»,	Игра с мячом, упражнение на развитие	
,	построение в шеренгу и в	точности и координации	
4.	колонну с изменением	движений	
	места построения		
	Игра «У медведя во	Игра с бегом и прыжками,	
_	бору»; упражнения	упражнения на коррекцию и	
5.	«забивание гвоздя»,	формирование правильной осанки	
	«срывание яблок»		
	Игра «Узнай, где	Коррекционно-развивающая игра,	
6.	звонили», правильное	упражнения на дыхание	
0.	дыхание в различных И.П.		
	сидя, стоя, лежа.		
	Игра «Метание мячей и	Игра с мячом; основные положения	
	мешочков»; сочетание	и движения головы, конечностей и	
7.	движений туловища, ног с	туловища, выполняемые на месте	
	одноименными		
	движениями рук		
	Игра «Подбеги к своему	Игра с бегом и прыжками,	
8.	предмету», упражнения	упражнения на коррекцию и	
	«лошадка», «медвежонок»	профилактику плоскостопия	
	Игра «Собери урожай»,	Коррекционно-развивающая игра,	
9.	комплексы упражнений	формирование осанки	
	для укрепления		
	мышечного корсета	Игра а барам и прумунами	
	Игра «День и ночь», ходьба приставными	Игра с бегом и прыжками, профилактика плоскостопия.	
10.	шагами и лицом вперед по	профилактика плоскостопия.	
	канату со страховкой		
	капату со страховкой	Легкая атлетика	<u> </u>
		JUI KAN AIJICIHKA	
	Правила предупреждения	Ознакомление с правилами ТБ и	
	травматизма на занятиях	поведением на местах занятия	
11.	легкой атлетики, правила	физической культуры. Как	
	личной гигиены	правильно следить за собственным	
		организмом.	
	Ходьба с сохранением	Бег в чередовании с ходьбой, ходьба	
12.	правильной осанки, ходьба	и бег в медленном темпе с	
	в чередовании с бегом	сохранением дистанции	
	Беговые упражнения,	Бег с высоким подниманием бедра, с	
13.	прыжковые упражнения	изменением направления движения;	
		прыжки на одной ноге и двух ногах	
	For 20 years on the second	на месте и с продвижением	Maxxxman
14.	Бег 30 метров, развитие силовых способностей	Бег на 30 метров с высокого старта	Мониторинг физической
	силовых спосооностеи	на скорость, динамические	физической

		упражнения без отягощений	подготовленности
	Челночный бег, бег по	Челночный бег 3 X 10 метров, бег по	Мониторинг
	ориентирам	начерченным на полу ориентирам	физической
15.	opnemmpam	(все задания выполняются вместе с	подготовленности
		учителем)	
	Прыжок в длину с места,	Прыжки в длину с места толчком	Мониторинг
16.	броски теннисного мяча	двух ног; броски в стенку и ловля	физической
		теннисного мяча, стоя у стены	подготовленности
	Бег из разных И.П.	Бег с изменяющимся направлением	
17.		по ограниченной опоре; пробегание	
1/.		коротких отрезков из разных	
		исходных положений;	
	Равномерный бег, прыжки	Равномерный бег в режиме	
	на скакалке	умеренной интенсивности,	
18.		чередующийся с ходьбой, прыжки	
		через скакалку на месте на одной	
		ноге и двух ногах поочерёдно	
	<u> </u>	<u> </u>	
		тика с элементами акробатики	
<u>.</u>	Правила предупреждения	Ознакомление с правилами ТБ и	
19.	травматизма на занятиях	поведением на местах занятия	
	по гимнастике	физической культуры.	
	Стойки, ходьба с	широкие стойки на ногах; ходьба	
20.	выполнение упр.	широким шагом, выпадами, в	
		приседе, с махом ногой	
21.	Полушпагат	выпады и полушпагаты на месте	
	Mayn y Fun atayyay y p	махи правой и левой ногой, стоя у	
22.	Махи у гим. стенки и в		
22.	движении	_	
	V 6	передвижениях	
23.	Ходьба по гим. скамье и	ходьба по гимнастической скамейке,	
	гим. бревну	низкому гимнастическому бревну	
24.	Упражнения для	ходьба на носках, с предметами на	
21,	профилактики осанки	голове, с заданной осанкой	
	Ползанья по гим. скамье	ползанье на четвереньках по	
25.		наклонной г/скамейке с переходом	
		на г/стенку	
	Лазанья по гим. стенке	лазанье по г/стенке одновременным	
26.		способом, не пропуская реек, с	
		поддержкой	
27	Переползания	передвижение по г/стенки в сторону	
27.			
28.	Переползания	передвижение по г/стенки в сторону	
	Переноска предмета	подход к предмету с нужной	
	Пороноска продмета	стороны, правильный захват его для	
29.		<u> </u>	
<b>∠</b> 7.		переноски, умение нести, точно и	
		мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки,	
		мячи, гимнастические палки,	Î.

		обручи, скамейки, маты)	
30.	Упр. с гим. палкой, скакалкой	«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой	
31.	Стойки, ходьба с выполнение упр.	широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой	
32.	Полушпагат	выпады и полушпагаты на месте	
33.	Махи у гим. стенки и в движении	махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях	
34.	Ходьба по гим. скамье и гим. бревну	ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну	
		Лыжная подготовка	
35.	Правила предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке	Ознакомление с правилами ТБ и поведением на местах занятия физической культуры, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
36.	Ступающий шаг	перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)	
37.	Ступающий шаг	перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении)	
38.	Упр. на лыжах	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	
39.	Упр. на лыжах	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	
40.	Упр. на лыжах	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	
41.	Скользящий шаг на правой ноге	скольжение на правой ноге после двух трёх шагов	
42.	Скользящий шаг на правой ноге	скольжение на правой ноге после двух трёх шагов	
43.	Скользящий шаг на левой ноге	скольжение на левой ноге после двух трёх шагов	
44.	Скользящий шаг на левой ноге	скольжение на левой ноге после двух трёх шагов	
45.	Эстафета в передвижении на лыжах	по сигналу учителя скользящим шагом добраться до заранее воткнутой в снег лыжной палочки, обогнуть её и вернуться обратно, передав эстафету следующему	
46.	Спуск с небольшой возвышенности в разных стойках	спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	

47.	Спуск с небольшой возвышенности в разных	спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	
48.	стойках Спуск с небольшой возвышенности в низкой стойке и доп. заданием	подбирание предметов во время спуска в низкой стойке	
		игры и элементы спортивных игр	
49.	Удар внутренней стороной стопы	удар по неподвижному и катящемуся мячу, игра «Сорви шишку»	
50.	Остановка мяча в футболе	остановка мяча, «У медведя во бору»	
51.	Ведение мяча	ведение мяча в футболе, игра «Подбеги к своему предмету»	
52.	Игра «Защита укрепления»	Подвижная игра с элементами футбола	
53.	Стойка баскетболиста	стойка баскетболиста, игра «Метание мячей и мешочков»	
54.	Передвижения в баскетболе	специальные передвижения без мяча, игра «Кого назвали – тот и ловит»	
55.	Хват мяча	хват мяча, игра «Мяч по кругу»	
56.	Передача и ловля	передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем, игра «Не урони мяч»	
57.	Ведение мяча в баскетболе	ведение мяча в баскетболе на месте, игра «День ночь»	
58.	Игра «Австралийские пятнашки»	Подвижная игра с элементами баскетбола	
		Легкая атлетика	
59.	Бег 30 м	бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)	Мониторинг физической подготовленности
60.	Бег с преодолением препятствий	повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см)	
61.	Развитие силовых способностей	отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка)	Мониторинг физической подготовленности
62.	Развитие скоростно- силовых способностей	прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	
63.	Развитие выносливости посредствам равномерного бега	бег на дистанцию до 400 м	

	Прыжковые упражнения	прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с	
64.		доставанием ориентиров,	
		расположенных на разной высоте;	
65.	Прыжки в различных И.П.		
05.		и приседе	
	Развитие выносливости	равномерный б-минутный бег	Мониторинг
66.	посредствам		физической
	равномерного бега		подготовленности

## Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Основная литература для учителя					
1	гандарт начального общего образования по физической культуре					
l l	Іях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 лассов М.: Просвещение.					
I	Лях В.И. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение»					
4	Рабочая программа по физической культуре					

# Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1 класс

Контрольные			Уро	вень		
упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки	
	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Подтягивание на						
низкой						
перекладине из виса						
лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
места, см						
Наклон вперед, не		Коснуться	Коснуться		Коснуться	Коснуться
сгибая ног в	Коснуться	ладонями	пальцами	Коснуться	ладонями	пальцами
коленях	лбом колен	пола	пола	лбом колен	пола	пола
Бег 30 м с высокого	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,2 - 7,0	6,3 - 6,1	6,9 - 6,5	7,2 - 7,0
старта, с						
Бег 1000 м			Без учета	а времени		

# Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

$N_{\underline{0}}$	Виды испытаний	Мальчики	Девочки
---------------------	----------------	----------	---------

$\Pi/\Pi$	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (колво раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (колво раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
	ытания (тесты) по в	1.		ı	T	T	1
	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30