

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.9  
к адаптированной основной образовательной  
программе начального общего  
образования учащихся с РАС

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**1-4 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2).

*Целью* обучения физической культуре является *формирование у учащихся основ здорового образа жизни.*

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

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
- Владение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Владение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Владение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

— коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

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

В программе по физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с

возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура» представлена следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В учебном плане на изучение предмета физическая культура в первом классе отводится по 3 часа в неделю, предмет рассчитан на 99 часов в год (33 учебные недели).

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма,

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные результаты** по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

## Содержание учебного предмета

Первая часть (270 ч.) состоит из следующих разделов:

### *Знания о физической культуре*

#### **Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### **Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности.*

#### **Самостоятельные занятия.**

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных 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 с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: 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, упражнения на выносливость и координацию.

### На материале спортивных игр:

футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта:

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной

гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **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 поочередно.

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

**Вторая часть (135 ч.)** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

### **Подвижные игры с элементами спорта**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают

учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

### 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Разделы программы	Тема
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по</p>

	наклонной гимнастической скамейке.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>
<b>Лыжные гонки</b>	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>
<b>Подвижные игры с элементами спорта</b>	
Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.</p>
Подвижные игры на основе мини – футбола	<p>Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары</p>
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	<p>Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.</p>

**Календарно- тематическое планирование  
1 дополнительный класс**

№	№ урока	Содержание. Темы уроков.	Дата проведения	Оборудование	УУД	
<i>1 часть (67 ч.)</i>						
<b>Знания о физической культуре - 3 часа</b>						
1.	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		ММК	<b>Личностные результаты:</b> Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России, создание своей этнической и национальной принадлежности; Формирование уважительного отношения к культуре других народов; Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; 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;	
2	2	История развития физической культуры и первых соревнований.		ММК		
3	3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		ММК		
<b>Способы физкультурной деятельности - 3 часа.</b>						
4	1	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		Спорт. инвентарь ММК		
5	2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		ММК		
6	3	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Спорт. инвентарь		
<b>Физическое совершенствование - 61 час</b>						
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность -2 часа</b>						

7	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток		Спорт. инвентарь	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в</p>
8	2	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		Спорт. инвентарь	
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>					
<b>Легкая атлетика - 14 ч.</b>					
<b>Беговые упражнения: ходьба и бег - 5 ч.</b>					
9	1	Сочетание различных видов ходьбы.		Спорт. инвентарь	
10	2.	Бег из разных исходных положениях с изменением направления.		Спорт. инвентарь	
11	3	Равномерный бег до 3 мин. ОРУ. СБУ.		Спорт. инвентарь	
12	4	Высокий старт с ускорением (30м. ) Развитие скоростных способностей.		Спорт. инвентарь	
13	5	ОРУ, СБУ. Челночный бег 3*10м. (Урок ГТО)		Спорт. инвентарь	
<b>Прыжковые упражнения - 4 ч.</b>					
14	1	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.		Спорт. инвентарь	
15	2	Прыжок в длину с места.		Спорт. инвентарь	
16	3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ( Урок ГТО)		Спорт. инвентарь	
17	4	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		Спорт. инвентарь	
<b>Метание мяча - 5 ч.</b>					
18	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2) с расстояния 3-4м.		Спорт. инвентарь	
19	2	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2) с расстояния 3-4м.		Спорт. инвентарь	
20	3	Броски набивного мяча. Развитие скоростно - силовых		Спорт. инвентарь	

		качеств			соответствии с
21	4	Метание малого мяча на дальность.		Спорт. инвентарь	содержанием конкретного учебного предмета;
22	5	Метание малого мяча на дальность. ( Урок ГТО)		Спорт. инвентарь	Овладение базовыми предметными и межпредметными
<b>Гимнастика с основами акробатики - 16ч.</b>					понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
<b>Акробатика. Строевые упражнения. - 5ч.</b>					
23	1	Организующие команды и приемы, выполнение строевых команд. Основные стойки.		Спорт. инвентарь	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на
24	2	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг.		Спорт. инвентарь	принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
25	3	Группировка. Упоры, седы Перекаты в группировке.		Спорт. инвентарь	Обеспечит защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
26	4	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		Спорт. инвентарь	Организовать самостоятельную
27	5	Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей.		Спорт. инвентарь	деятельность с учетом требования, организации места занятий;
<b>Равновесие. Строевые упражнения. -5 ч.</b>					Анализировать и объективно оценивать результаты собственного
28	1	Повороты направо, налево. Размыкание.		Спорт. инвентарь	труда, находить возможности и способы их
29	2	ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.		Спорт. инвентарь	улучшения; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
30	3	ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на носках на одной ноге на г.скамейке.		Спорт. инвентарь	спорта, использовать их в игровой и соревновательной
31	4	Ходьба по г. скамейке, перешагивание через набивные мячи.		Спорт. инвентарь	деятельности.
32	5	Упражнения на низкой г.перекладине: висы, перемахи.( Урок ГТО)		Спорт. инвентарь	<b>Предметные результаты:</b> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как фактор успешной учебы и социализации;
<b>Опорный прыжок. Лазание - 6 ч.</b>					Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую
33	1	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе.		Спорт. инвентарь	деятельность (режим дня, утренняя зарядка,
34	2	ОРУ с обручами. Лазание по гимнастической стенке		Спорт. инвентарь	

		с одновременным перехватом и перестановкой рук.			<p>оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателям развития основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, координации, гибкости);  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  Организовать 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 их проведения;  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>
35	3	Перелезание через г.коня. Опорный прыжок на горку матов.		Спорт. инвентарь	
36	4	Перелезание через г.коня. Опорный прыжок на горку матов.		Спорт. инвентарь	
37	5	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и прелезания.		Спорт. инвентарь	
38	6	Развитие скоростно - силовых способностей.( Урок ГТО)		Спорт. инвентарь	
<b>Лыжные гонки - 12 ч.</b>					
39	1	Организующие команды и приемы. Переноска и надевание лыж.		Спорт. инвентарь	
40	2	Ступающий шаг без палок.		Спорт. инвентарь	
41	3	Повороты переступанием на месте		Спорт. инвентарь	
42	4	Ступающий шаг. Подъемы в горку.		Спорт. инвентарь	
43	5	Ступающий шаг. Подъемы, спуски в основной стойке.		Спорт. инвентарь	
44	6	Скользкий шаг. Подъемы, спуски в основной стойке.		Спорт. инвентарь	
45	7	Скользкий шаг. Подъемы, спуски в основной стойке.		Спорт. инвентарь	
46	8	Скользкий шаг. Подъемы, спуски, торможения падением.		Спорт. инвентарь	
47	9	Скользкий шаг. Подъемы, спуски, торможения.		Спорт. инвентарь	
48	10	Передвижение на лыжах до 1 км.		Спорт. инвентарь	
49	11	Передвижение на лыжах до 1 км.		Спорт. инвентарь	
50	12	Передвижение на лыжах до 1 км.( Урок ГТО)		Спорт. инвентарь	
<b>Подвижные и спортивные игры - 17 ч.</b>					
<b>На материале легкой атлетики - 5ч.</b>					

51	1	Подвижная игра "Смена сторон", "Волк во рву"		Спорт. инвентарь	
52	2	Подвижная игра "Прыгающие воробушки", "Лисы и куры"		Спорт. инвентарь	
53	3	Подвижная игра "Третий лишний", "Вышибалы"		Спорт. инвентарь	
54	4	Подвижная игра "К своим флажкам"		Спорт. инвентарь	
55	5	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра "Салки"		Спорт. инвентарь	
<b>На материале спортивных игр (мини-футбол) -5ч.</b>					
56	1	Ведение мяча по прямой и остановка по сигналу.		Спорт. инвентарь	
57	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Спорт. инвентарь	
58	3	Удары по неподвижному мячу по воротам.		Спорт. инвентарь	
59	4	Передача мяча в парах.		Спорт. инвентарь	
60	5	Игра в мини - футбол по упрощенным правилам.		Спорт. инвентарь	
<b>На материале спортивных игр (волейбол) -4 ч.</b>					
62	1	Верхняя передача мяча над собой и в парах.		Спорт. инвентарь	
63	2	Нижняя передача мяча над собой и в парах.		Спорт. инвентарь	
64	3	Прием мяча.		Спорт. инвентарь	
66	5	Игра по упрощенным правилам		Спорт. инвентарь	
<b>Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетики -3ч.</b>					
		Развитие выносливости			
		Развитие скоростных способностей			
		Развитие скоростно - силовых способностей.			
<i>2 часть (32ч)</i>					
<b>Подвижные игры с элементами спорта - 22ч.</b>					
<b>Подвижные игры на основе баскетбола -22ч.</b>					
68	1	Стойки баскетболиста.		Спорт. инвентарь	
69	2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Спорт. инвентарь	

70	3	Ловля и передача мяча				Спорт. инвентарь
71	4	Ловля и передача мяча на месте.				Спорт. инвентарь
72	5	Ловля и передача мяча в движении.				Спорт. инвентарь
73	6	Техника ведения мяча на месте.				Спорт. инвентарь
74	7	Техника ведения мяча на месте.				Спорт. инвентарь
75	8	Техника ведения мяча на месте в движении.				Спорт. инвентарь
76	9	Техника ведения мяча на месте в движении.				Спорт. инвентарь
77	10	Техника бросков мяча в кольцо с ближних точек.				Спорт. инвентарь
78	11	Техника бросков мяча в кольцо с ближних точек.				Спорт. инвентарь
79	12	Техника бросков мяча в кольцо со штрафной линии.				Спорт. инвентарь
80	13	Техника бросков мяча в кольцо.				Спорт. инвентарь
81	14	Баскетбольные салочки "Мяч своему"				Спорт. инвентарь
82	15	Индивидуальная техника защиты				Спорт. инвентарь
83	16	Эстафета с баскетбольным мячом.				Спорт. инвентарь
84	17	Развитие скоростно-силовых качеств.				Спорт. инвентарь
85	18	Овладение игрой				Спорт. инвентарь
86	19	Развитие прыгучести.				Спорт. инвентарь
87	20	Овладение игрой				Спорт. инвентарь
88	21	Развитие силы рук и ног.				Спорт. инвентарь
89	22	Овладение игрой				Спорт. инвентарь
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий - 10ч.</b>						
90	1	Комплекс на развитие скоростно- силовых качеств				Спорт. инвентарь
91	2	Комплекс на развитие силы				Спорт. инвентарь
92	3	Комплекс на развитие быстроты.				Спорт. инвентарь
93	4	Комплекс на развитие выносливости.				Спорт. инвентарь
94	5	Эстафеты с				Спорт.

		различными гимнастическими предметами.				инвентарь
95	6	Эстафеты с преодолением препятствий.				Спорт. инвентарь
96	7	Эстафетный бег				Спорт. инвентарь
97	8	Комплекс на развитие скоростно- силовых качеств				Спорт. инвентарь
98	9	Комплекс на развитие силы				Спорт. инвентарь
99	10	Комплекс на развитие быстроты.				Спорт. инвентарь

### Поурочное планирование по физической культуре 1 р кл.

№ п.п	Дата	№ урока	Раздел. Тема урока	Учебно-метод. средства обучения
1 четверть. Легкая атлетика 24 часа				
		1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	Инструкция №
		2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	Учебник
		3	Беговые упражнения: чередующий бег, развитие выносливости	Шк.стадион,
		4	Беговые упражнения: чередующий бег, развитие выносливости	Шк.стадион,
		5	Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств	Шк.стадион,
		6	Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств	Шк.стадион,
		7	Бег по пересеченной местности, развитие выносливости	Шк.стадион,
		8	Бег по пересеченной местности, развитие выносливости	Шк.стадион,
		9	Кроссовый бег.	Шк.стадион,
		10	Кроссовый бег.	Шк.стадион,
		11	Бег на короткие дистанции Высокий старт	Шк.стадион, секундомер
		12	Бег на короткие дистанции	Шк.стадион, секундомер
		13	Бег на короткие дистанции Челночный бег	Шк.стадион, секундомер, кубики
		14	Организация и проведение подвижных игр	Карточки с подвижными играми.
		15	Прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых способностей	Рулетка
		16	Прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых способностей	Рулетка
		17	Прыжки на скакалке, развитие скоростно-силовых способностей	Г.скакалка
		18	Прыжки с места толчком двумя ногами, развитие скоростно-силовых способностей	Рулетка

		19	Прыжки с места толчком двумя ногами, развитие скоростно-силовых способностей	Рулетка
		20	Метание малого мяча в вертикальную цель, развитие скоростно- силовых	Мяч для метания
		21	Метание малого мяча в вертикальную цель, развитие скоростно- силовых	Мяч для метания
		22	Метание малого мяча в горизонтальную цель, развитие скоростно -силовых	Мяч для метания
		23	Метание малого мяча, развитие координационных способностей	Мяч для метания
		24	Общеразвивающие упражнения	конусы
2 четверть. Подвижные (спортивные) игры 24часа				
		1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. История развития ФК.	Инструкция № Учебник А.П. Матвеев
		2	Подвижные игры: «К своим флажка», «Два Мороза», «Пятнашки»	Карточки с подвижными играми.
		3	Подвижные игры: «К своим флажка», «Два Мороза», «Пятнашки»	Карточки с подвижными играми.
		4	Подвижные игры. Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	Карточки с подвижными играми. Учебник А.П. Матвеев
		5	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	Карточки с подвижными играми.
		6	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	Карточки с подвижными играми.
		7	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	Карточки с подвижными играми.
		8	О.Ф.П.: Развитие силы рук.	Г. скамейка, г. мат
		9	Ловля мяча в баскетболе	Б\Б мяч
		10	Ловля мяча в баскетболе	Б\Б мяч
		11	Ведение мяча в баскетболе	Б\Б мяч, конусы
		12	Ведение мяча в баскетболе	Б\Б мяч, конусы
		13	Ведение мяча в баскетболе.	Б\Б мяч, конусы
		14	Остановка в шаге и прыжком. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Г. палки
		15	Общеразвивающие упражнения	конусы
		16	О.Ф.П. :Развитие силы мышц пресса	Г. скамейка, г. мат
		17	Подвижные игры на основе баскетбола :«Играй, играй, мяч не	Б\Б мяч

			теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	
		18	Подвижные игры на основе баскетбола :«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	Б\Б мяч
		19	Подвижные игры на основе баскетбола :«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	Б\Б мяч
		20	Подвижные игры на основе футбола: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в ворота»	Ф\Б мяч
		21	Подвижные игры на основе футбола: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в ворота»	Ф\Б мяч
		22	Подвижные игры на основе футбола: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в ворота»	Ф\Б мяч
		23	О.Ф.П.: Развитие прыгучести.	Г.скакалка
		24	О.Ф.П.	Г.скамейка, г.мат
3 четверть. Гимнастика с элементами акробатики 11 часов				
		1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	Инструкция №
		2	Организующие команды и приемы.	
		3	Строевые упражнения	
		4	ОРУ с предметами. Развитие гибкости.	Г.палки
		5	Общеразвивающие физические упражнения: Развитие гибкости.	Г.скамейка, г.мат
		6	Акробатические упражнения : Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	г.мат
		7	Акробатические упражнения: Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	г.мат
		8	Акробатические упражнения: Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	г.мат
		9	Акробатические комбинации.	г.мат
		10	Передвижение по гимнастической стенке с элементами лазанья, перелезания и переползания.	Г.стенка, скамейка
		11	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	
Лыжная подготовка 16 часов				
		1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника падения.	Инструкция №
		2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Учебник А.П. Матвеев
		3	Техника лыжных ходов (Ступающий шаг). Повороты переступанием	Лыжи, лыжные ботинки
		4	Техника лыжных ходов (Ступающий шаг). Повороты переступанием	Лыжи, лыжные ботинки
		5	Техника лыжных ходов (Ступающий шаг). Повороты переступанием	Лыжи, лыжные ботинки
		6	Техника лыжных ходов (Ступающий шаг). Повороты переступанием	Лыжи, лыжные ботинки

		7	Техника лыжных ходов (Ступающий шаг). Повороты переступанием	Лыжи, лыжные ботинки
		8	Техника лыжных ходов (Ступающий шаг). Повороты переступанием	Лыжи, лыжные ботинки
		9	Техника лыжных ходов (Скользящий шаг). Подъемы и спуски под уклон	Лыжи, лыжные ботинки
		10	Техника лыжных ходов (Скользящий шаг). Подъемы и спуски под уклон	Лыжи, лыжные ботинки
		11	Техника лыжных ходов (Скользящий шаг). Подъемы и спуски под уклон	Лыжи, лыжные ботинки
		12	Техника лыжных ходов (Скользящий шаг). Подъемы и спуски под уклон	Лыжи, лыжные ботинки
		13	Техника лыжных ходов (Скользящий шаг). Подъемы и спуски под уклон	Лыжи, лыжные ботинки
		14	Техника лыжных ходов (Скользящий шаг). Подъемы и спуски под уклон	Лыжи, лыжные ботинки
		15	Передвижение на лыжах до 1 км	Лыжи, лыжные ботинки
		16	Развитие выносливости	Лыжи, лыжные ботинки
4 четверть 24 часа Подвижные (спортивные) игры				
		1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных играх.	Инструкция №
		2	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой	в\б мяч
		3	Нижняя передача мяча над собой	в\б мяч
		4	Прием мяча.	в\б мяч
		5	Игра по упрощенным правилам	в\б мяч, волеб.сетка
		6	Игра по упрощенным правилам	в\б мяч, волеб.сетка
		7	Игра по упрощенным правилам	в\б мяч, волеб.сетка
		8	Игра по упрощенным правилам	в\б мяч, волеб.сетка
		9	Футбол. Ведение мяча по прямой и остановка по сигналу.	Футбол.мяч
		10	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Футбол.мяч
		11	Удары по неподвижному мячу по воротам.	Футбол.мяч
		12	Передача мяча в парах.	Футбол.мяч
		13	Игра в мини - футбол по упрощенным правилам.	Футбол.мяч
		14	Подвижная игра "Третий лишний", "Вышибалы"	мяч
Легкая атлетика 10 ч.				
		15	Равномерный бег до 3 мин. ОРУ. СБУ.	Шк.стадион
		16	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ. СБУ.	Шк.стадион

		17	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ. СБУ.	Шк.стадион
		18	Комплекс на развитие скоростно- силовых качеств	
		19	Комплекс на развитие силы	
		20	Комплекс на развитие быстроты.	
		21	Комплекс на развитие выносливости.	
		22	Эстафетный бег	Эстафетные палочки
		23	Эстафеты с преодолением препятствий.	
		24	Эстафеты с различными гимнастическими предметами. Измерение длины и массы тела, показателей осанки физических качеств.	

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

технические средства обучения;

экранны-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, конусы; тренажерное оборудование