

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2022 года протокол № 1  
Председатель: Юрчак Т.Г.  
подпись \_\_\_\_\_ Ф.И.О.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (адаптивной)

Уровень образования: начальное общее образование

1 класс (вариант 1.2)

Количество часов: 169 (1 час в неделю)

Учитель физической культуры: Зубреев Олег Константинович

**Программа разработана на основе** адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ школы – интерната г. Краснодара, утверждённой решением педагогического совета № 4 от 31.03.2016 года и сборника авторских программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторов: К.Г.Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова (Москва «Просвещение» 2006 г.)

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для начального общего образования разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования; сборника авторских программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторов: К.Г.Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова (Москва «Просвещение» 2006 г.), на основе пособия для учителей общеобразовательных учреждений автора В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» («Просвещение» 2011 г.), а также на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений города Краснодара авторов: Тхорев В.И., Каракулин А.Л., Аршинник С.П., Шиян В.М.; Начальные (1-4) классы (Краснодар: 2011.).

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

#### **Нормативно-правовая база**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». (Зарегистрирован 03.02.2015 № 35847).
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648- 20).
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
6. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020г. № 766).
7. Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).

9. Письмо министерства образования, науки и молодежной политики КК от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».

10. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета №4 от 31.03.2016 г.

11. Программа воспитания и социализации обучающихся, воспитанников ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета №1 от 31.08.2021 г.

12. Устав ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

**Основными целями курса физкультура** в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- сформировать умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- выработать понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи курса:**

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

**Основные направления коррекционной работы.**

Коррекционная направленность курса связана с реализацией ряда условий:

- коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка,
  - насыщение учебного процесса активными формами деятельности (как речевой, так и наглядно-практической);
  - формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.
  - знакомятся с понятиями основных физических качеств
  - овладевают различными способами ходьбы и бега – с предметами, с ускорением, выпадами и.т.д.;
  - знакомятся с основными принципами закаливания и принципами здорового образа жизни;
  - осваивают проектную деятельность (учатся определять цели и задачи, составлять план, выбирать средства и способы деятельности, распределять обязанности в паре и группе, оценивать результаты, корректировать деятельность);
  - учатся следить за своей осанкой и физическим состоянием;
- На уроках физкультуры основным способом восприятия учебного материала слабослышащими детьми является слухо-зрительное.

### **Общая характеристика учебного курса.**

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

В результате изучения физкультуры у обучающихся должны быть сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке.

### **Место курса в учебном плане**

Курс разработан в соответствии с базисным планом ГБОУ школы-интерната г. Краснодара. На изучение физической культуры по варианту 2.2 в начальной школе отводится: в 1 классе - 3 часа в неделю (всего - 99 часов).

### **Оценка знаний и умений проводится с помощью:**

- контрольных тестов физических способностей;
- проектной деятельности.

### **Ценностные ориентиры содержания предмета**

Учебный предмет «Физкультура» имеет практико-ориентированную направленность. Его содержание даёт ребёнку представление о физических качествах

человека, основах здоровьесберегающих технологиях. Использовать эти знания в разных сферах учебной и внеучебной деятельности (в быту и играх со сверстниками, в трудовой деятельности и т.д.).

Программа по физической культуре открывает большие возможности для того, чтобы вооружить учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного решения новых вопросов, учебных и практических задач, воспитания у них самостоятельности и инициативы, привычки и любви к здоровому образу жизни, чувства ответственности, настойчивости в преодолении трудностей.

Практическая деятельность на уроках физкультуры позволяет умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации наиболее продуктивного режима дня.

Продуктивная предметная деятельность на уроках физкультуры является основой формирования познавательных способностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, стремления активно познавать собственные физические возможности

В «Физкультуре» все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка результата, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте текущей ситуации, добиваться достижения результата и т. д.) предстают в конкретном достижении и тем самым становятся более понятными для детей. Поэтому данный предмет является опорным для формирования системы универсальных учебных действий для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

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

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 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.

#### **Предметные результаты**

- сформированные основные представления о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- сформированные понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддержание режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- практика здорового образа жизни, стремление к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухо-зрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

#### **Результаты образовательно-коррекционной работы.**

В результате изучения курса «Физическая культура» на ступени начального общего образования выпускники научатся:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнавать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- первичным навыкам и умениям по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- жизненно важным двигательным навыкам и умениям, необходимым для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- навыкам организации и проведения подвижных игр, элементам и простейшим техническим действиям игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Планируемые результаты освоения ФГОС НОО по физической культуре:**

#### ***1 класс***

##### **Личностные УУД**

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «спорт», «физкультура», «здоровье» и т.д.
2. Уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.
3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.
4. Оценивать жизненные ситуации и поступки свои и сверстников с точки зрения общечеловеческих норм.

##### **Регулятивные УУД**

1. Организовывать свое рабочее место и готовность к уроку физкультуры под руководством учителя.
2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
4. Использовать в своей деятельности простейшее спортивное оборудование: мяч, скакалку, кегли и т.д.

##### **Познавательные УУД**

1. Ориентироваться в физических упражнениях: определять умения и качества, которые будут сформированы на основе изучения данного цикла действий.
2. Отвечать на простые вопросы учителя, выполнять самостоятельно ранее изученные упражнения.
3. Сравнить предметы, объекты и действия: находить общее и различие.
4. Группировать предметы, объекты и действия на основе существенных признаков.
5. Уметь рассказать о выполненном действии, а также о том, какое физическое качество оно развивает.

#### Коммуникативные УУД

1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
4. Слушать и понимать речь других.
5. Участвовать в паре и в игре.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Физическая культура.**

Двигательный режим ученика 1 класса. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Значение утренней гигиенической гимнастики и заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями. Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на повседневную, водные процедуры). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

##### **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, гибкости и равновесия.

##### **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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств совместно с педагогом.

##### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

##### **Гимнастика**

##### **1. Построение и перестроение**



Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- построение в колонну и шеренгу по одному с равнением, в колонну по два и по три, в большой и маленький круг;

- передвижение в колонне по одному с перестроением через середину в колонну по два (по три, по четыре), с предметами (флажки, мячи и т.д.) и без предметов, с выполнением заданий (ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп и т.д.);

- выполнение движений по слуховым и зрительным командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» и т.д.

## **2. Передвижение по гимнастической стенке**

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз произвольным способом;

- передвижение по гимнастической стенке вправо и влево произвольным способом.

## **3. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания**

- лазание по гимнастической скамейке, стоящей на полу, вперед и назад;

- лазание по гимнастической скамейке, стоящей на полу, с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках;

- перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку или горку матов;

- пролезание через гимнастические обручи и прокатыванием впереди себя гимнастического мяча.

## **Легкая атлетика**

### **1. Беговые упражнения**

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- свободный, непринужденный бег с сохранением правильной осанки, дыхания;

- бег с изменением направления движения и с остановками по слуховому или зрительному сигналу;

- бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа);

- высокий старт с последующим ускорением;

- бег в медленном темпе (до 20с);

### **2. Прыжковые упражнения**

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- прыжки на месте и с продвижением на одной ноге, потом на другой и на обеих ногах;

- прыжки через неподвижную и вращающуюся скакалку на одной и двух ногах;

- произвольные прыжки в длину с места и с разбега (4-5 шагов), приземляясь на обе ноги;

- произвольные прыжки через небольшую высоту (10-20 см) с 3-4 шагов разбега;

- прыжки с высоты гимнастической скамейки с мягким приземлением.

### **3. Броски**

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- броски большого мяча (до 1 кг) на дальность произвольным способом;

- броски большого мяча (до 1кг) на дальность способом двумя руками из-за головы;

- броски большого мяча (до 1кг) на дальность способом двумя руками снизу.

### **4. Метание**

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- метание малого мяча в вертикальную цель правой (левой) рукой, стоя лицом по направлению метания;
- метание малого мяча в яму, корзину на расстоянии 3,4,5 метров произвольным способом;
- метание малого мяча на дальность.

### **5. Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию («Класс, смирно!», «Передача мячей в колоннах», «Море волнуется», «Паровоз», «Иголочка и ниточка», «Совушка и мыши», «Космонавты»).

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту («С кочки на кочку», «Заяц без логова», «Невод и щука», «Пятнашки», «Попади в цель»)

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;

Баскетбол: специальные передвижения без мяча;

Волейбол: подбрасывание мяча

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

**Развитие гибкости:** упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- 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 поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;
- комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);

**Развитие координации:** упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- произвольное преодоление простых препятствий (кубики, скамейка, обруч и т.д.);
- ходьба по гимнастической скамейке (на носках, приставным шагом и т.д.);
- игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);
- передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;
- комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги (сгибание – разгибание руг в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки);

- 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);

- поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа;

- комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

#### **На материале лёгкой атлетики**

**Развитие координации:** упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- 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.

- бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах;

**Развитие быстроты:** упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

-повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

-максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка;

**Развитие выносливости:** упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой;

- равномерный 6 минутный бег.

## **VI. Тематическое планирование содержания учебного предмета с определением основных видов деятельности.**

### **1 класс (99 часов)**

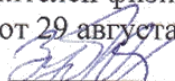
№	Разделы, темы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	6	1. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.
	Способы физкультурной деятельности	5	
2	Физическое совершенствование		2. Правила личной гигиены, режим дня, требования к одежде и обуви для занятий физкультурой и спортом.
	Спортивно-оздоровительная деятельность.		
	Гимнастика	18	
	Легкая атлетика	24	3. Овладение понятиями: бег, ходьба, скорость, выносливость, гибкость, координация, равновесие, название снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений.
	Подвижные и спортивные игры.	15	

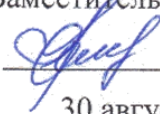
3	Общеразвивающие упражнения		4. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, бросания. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
	На материале гимнастики с основами акробатики	21	
	На материале лёгкой атлетики	10	5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время и элементарные приемы самоконтроля.

## VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование для начальной школы:

№ п/п	Наименование
1	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
2	Мячи: набивные весом до 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3	Палка гимнастическая.
4	Скакалка детская.
5	Мат гимнастический.
6	Обруч пластиковый детский.
7	Рулетка измерительная.
8	Секундомер.
9	Канат для лазанья.
10	Кегли, флажки.
11	Гимнастическая скамейка.
12	Гимнастическая стенка.

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей физической культуры  
 от 29 августа 2022 года № 1  
 Зубреев О.К.

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 Андриенко Т.В.  
 30 августа 2022 года