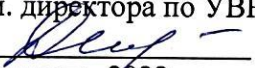


Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа-интернат №13»,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».   
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042  
тел./факс (343) 330-87-00, [internat126@mail.ru](mailto:internat126@mail.ru)

Согласованно  
Зам. директора по УВР  
 О.В. Демина  
29 августа 2022 года



 Т.В. Щербакова  
Пр.67-о/д от 30 августа 2022 года

## Рабочая программа

**Предмет:** Физическая культура

**Учитель:** Крапивченко Елена Степановна

**Классы:** 1 Б, 1 В

Рассмотрено на заседании МО:  
протокол №1

от «26» августа 2022г.

Руководитель МО



С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год  
г. Екатеринбург

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 КЛАСС

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа урока физической культуры для начальных классов общеобразовательных учреждений (далее - программа) составлена в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ для СС обучающихся, АООП для СС, ПО и КИ, в соответствии с результатами диагностики обучающихся, на основе Примерной рабочей программы по физической культуре для 1 дополнительного и 1 класса слабослышащих и позднооглохших обучающихся (ФГОС ОВЗ, Издательство «Просвещение»).

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе с использованием при необходимости дактильной речи и обязательным проведением словарной работы, при постоянном контроле за речью, за соблюдением ее звуковой стороны на уровне произносительных возможностей каждого ученика.

### **Место курса в учебном плане.**

На изучение предмета в первом классе отводится 65 часов в год (2 часа в учебную неделю).

### **Информация об используемом учебно-методическом комплекте**

УМК: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2018г

Программа обеспечивает достижение слабослышащими и позднооглохшими учащимися **личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.**

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

**Предметными** результатами, включающие освоение учащимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; стартовать из различных исходных положений; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.
- В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места); попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.
- В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, обручем, набивным мячом массой 1 кг, с соблюдением правильной осанки); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка ("Лови мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол).
- **Направленность обучения** слабослышащих детей обеспечивается реализацией следующих условий организации учебного процесса:
- 1. Ориентация педагогического процесса на преобразование всех сторон личности слабослышащего ребенка, коррекцию и воссоздание наиболее важных психических функций, их качеств и свойств.
- 2. Преодоление речевого недоразвития посредством специального обучения языку (накопление словарного запаса, использование в речи терминологии по физической культуре).
- 3. Максимально расширение речевой практики, использование языкового материала в речи, в разных видах общения.
- 4. Использование и коррекция в учебно-воспитательном процессе самостоятельно приобретенных учащимися речевых навыков, дальнейшее их развитие и обогащение.
- 5. Стимулирование различными средствами, методами и формами работы активного поведения учащихся, их собственной самостоятельной практической и умственной деятельности.
- 6. Учёт индивидуальных и характерологических особенностей детей, их природных задатков и способностей.
- 7. Обеспечение сенсорной базы учебного процесса как фактора, определяющего не только успешное формирование речи - главного звена учебного процесса, но и развитие, совершенствование деятельности всех анализаторов.
- 8. Органическое единство в решении двух групп задач учебно-воспитательного процесса:
  - задач пропедевтического характера, решение которых способствует развитию детей, готовит их к сознательному овладению системой школьных знаний и навыков;
  - общих задач учебного процесса.
- 9. Привлечение наглядно-действенных средств и приёмов, способствующих формированию представлений, понятий и требующих использования словесных способов обозначения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **I. Теоретические сведения**

Двигательный режим ученика 1 класса. Значение утренней гигиенической гимнастики и занятий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями ( на уроках физической культуры). Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на обычную, водные процедуры).

### **II. Гимнастика**

*Построение и перестроение*

Построение в колонну и шеренгу по одному (по росту в восходящем порядке); равнение в затылок в колонне; равнение по линии (носки) в шеренге; передвижение в колонне по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки; перестроение из колонны по одному через середину в колонну по два, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки вперед; повороты по ориентирам; выполнение движений по командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

### ***Общеразвивающие упражнения***

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Основная стойка «На параде»; стойка – ноги на ширине плеч («Штангист»), положение рук – вниз, вперед, в стороны, вверх, за спину; движение прямых рук вперед, назад, в стороны, вверх; поднимание и опускание плеч; движение кистями и пальцами рук из различных исходных положений («Наматываем катушку»); выставление прямой ноги на носок вперед, в сторону, назад; поднимание на носках («Кто выше»); приседание («Зайчишка»); наклоны туловища вправо, влево («Качаются деревья», «Часы»); повороты туловища вправо, влево («Самолет»); повороты головы («Щенок»); простейшие сочетания изученных движений; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики.

### ***Упражнения с мячами***

#### ***(резиновые или волейбольные)***

Основные положения с мячом: мяч в руках внизу, впереди, вверх; передача мяча в шеренге вправо, влево; перекачивание мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мячом о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3 м.

### ***Упражнения с малыми мячами***

Основные положения с мячом: правая (левая) рука с мячом впереди,верху, внизу, в стороне; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мяча о пол и ловля его двумя руками.

### ***Упражнения на дыхание***

Упражнения в образном оформлении, например: х-х-хо – согреть руки – выдох; ф-ф-фу – остудить воду – выдох; понюхать цветок – вдох.

Упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: у-у-у – самолет – выдох. Вдох через рот, вдох и выдох через нос.

### ***Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия***

Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к стенке, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; приседание, касаясь стены затылком и спиной; из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад, опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), вторая рука на поясе; для мышц стопы: ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружной и внутренней сторонах стопы; ходьба на пятках.

### ***Акробатические упражнения***

Группировка сидя; группировка лежа на спине; группировка в приседе; широкая группировка; положения прогнувшись, согнувшись в группировке.

### ***Лазанье и перелазанье***

Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу: захват руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу скамейки) с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках; лазанье по гимнастической стенке вверх (до определенной высоты) и вниз, вправо и влево (ноги на второй-третьей рейке) произвольным способом: захват руками реек (большой палец снизу рейки. Остальные сверху) и постановка стоп; перелазанье произвольным способом через гимнастическую скамейку (с правой и левой стороны).

### ***Переползание и подлезание***

Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, по полу, на четвереньках. На коленях, опираясь на кисти; переползание на четвереньках в медленном темпе по «коридору» 15-25 см; подлезание под препятствия головой вперед, с пригибанием позвоночника в горизонтальном положении; то же с перекачиванием мяча; пролезание через гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

### ***Равновесие***

Движение рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад. С высоким подниманием бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

### ***Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений***

Построение в шеренгу в обозначенное место по черте (в кружках, квадратах); шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; ходьба по ориентирам, начерченным на полу; метание мяча по заданию на различные расстояния.

## **III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### ***Ходьба и бег***

Имитационная ходьба: ходьба. Держась за руки (полуоборот в сторону движения по прямой); ходьба обычная и широким шагом с сохранением правильной осанки, дыхания; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы (на месте и с продвижением), с различным положением и фиксацией рук (на поясе, к плечам, на голову, за голову, за спину, вперед, в стороны, вверх, перед грудью согнутые в локтях); ходьба с остановками по сигналу (взмах руки и т.д.), ритмичная ходьба с подсчетом учителя; чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на первые четыре счета – обычные шаги, на следующие четыре счета – движение на носках), то же с изменением положения рук (например, на первые четыре счета – обычные шаги, на следующие четыре счета – движение на носках руки на поясе); свободный, непринужденный бег; бег с остановкой по сигналу; чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (10 м – бег, 10 м – ходьба с постепенным замедлением, повторить два раза); перебежками парами, группами по прямой на расстоянии до 15 м (по ориентирам и от одного ориентира к другому); перебежки группами по «коридору» шириной 1 м, затем – 30-40 см, обозначенному линиями или веревками до 15 м; бег в медленном темпе (20с).

### ***Прыжки***

Прыжки на месте на двух ногах (опираясь на бревно или рейку гимнастической стенки) с мягким приземлением на полусогнутые ноги, потом на другой; прыжки низкие, высокие; прыжки на месте в приседе и полуприседе в парах (лицом друг к другу, держась за руки), правильное вращение скакалки; прыжки через длинную неподвижную скакалку (высота 10-20 см) с различным положением рук; правильное вращение скакалки; прыжки на месте на одной, двух ногах. С ноги на ногу (стоя боком к скакалке); прыжки вправо, влево с мягким приземлением и с продвижением вперед, с предварительным движением рук назад; прыжки с расстояния полушага; имитирующие прыжки: «Как прыгает птичка», «Как прыгает мяч», «Кто тише прыгнет».

### ***Метание***

Метание малого мяча (по сигналу) в цель перед собой в пол, яму, корзину на расстоянии 3, 4, 5 м; метание резинового мяча на дальность обеими руками способом из-за головы; метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

## **Структура построения уроков**

Структура построения уроков представляет собой законченную систему. Каждый следующий этап является логическим продолжением предшествующего, направлен на реализацию усложненных задач. Требуется подключения новых, более высоких по своей организации уровней движений. Учащиеся следующего класса осваивают основные технические и выразительные приемы двигательных упражнений, опираясь на тот фундамент знаний, который был получен ранее.

Урок состоит из следующих этапов:

**1 этап** включает задания на умеренную моторную деятельность и активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. Подготовительные упражнения.

**2 этап** включает задания с большей двигательной активностью: построения, перестроения. Разучивание новых движений и элементов упражнений.

**3 этап** включает подвижные игры, творческие задания, комплексные упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

В основе программы лежит **концентрический метод** обучения (от простого к сложному). Сначала дети выполняют простые задания, затем переходят к более сложным. По мере изучения темп может ускоряться, а упражнения и движения комбинироваться.

### **Особенности контингента обучающихся**

Физическое обучение слабослышащих обучающихся первых классов имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью, состоянием функциональных возможностей их организма. В моторном и физическом развитии многие слабослышащие дети отстают от слышащих сверстников по срокам формирования основных движений, имеют различные характерные отклонения в равновесии, координации, осанке, походке и т.д. В связи с этим материал программы, с одной стороны, отвечает оздоровительным задачам, способствует закаливанию и укреплению организма, предусматривает планомерное обучение основным движениям, с другой - направлен на коррекцию недостатков моторного и физического развития и профилактику отклонений.

Для организации обучения физической культуре, в начальный период обучения, с прибытием детей в школу в первый класс, проверяются функциональные возможности развития детей: походка, осанка, координация движений, гибкость, выносливость, равновесие, слух, внимание, внешние эмоционально-поведенческие проявления. Учитель зная данные медицинского осмотра, учитывает уровень физического развития обучающихся.

В ходе проведения начальной диагностики физических способностей обучающихся первых классов отслеживаются **два уровня**:

**1 уровень** – дети, имеющие нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем: повышенное кровяное давление, неправильное дыхание и др., со стороны физического и психического развития: сутулость, плоскостопие, искривление позвоночника, повышенная утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы, а также раскоординированность, отсутствие равновесия в выполнении основных движений, рассеянное внимание;

**2 уровень** – дети, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим и психическим развитием: координация и равновесие в простых движениях, держание осанки непродолжительное время, чувство ритма, сфокусированное внимание, выносливость.

### **Условия эффективности выполнения программы**

С целью повышения эффективности коррекционно – образовательного процесса используются технологии, ориентированные на сохранение здоровья учащихся, повышение мотивационной готовности обучающихся к занятиям физкультурой, поддержание положительного эмоционального настроя, достижение положительных результатов в учебном процессе. Это достигается посредством выполнения доступного и интересного слабослышащим обучающимся комплексов упражнений, подвижных игр. Для эмоционального настроя педагог делает подборку специальных упражнений и двигательных активностей, соответствующих возрасту, интересам и слуховым возможностям детей и постоянно фокусирует внимание на ярком и выразительном показе движений.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за аттестационный период (триместр, учебный год) все то, что должен был освоить.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, проявляющийся в регулярном посещении занятий каждым учеником.

**Коррекционно-развивающая работа** на уроках базируется на взаимодействии движений и устной речи. Ученики воспринимают речь с помощью индивидуальных слуховых аппаратов и выполняют комплексы упражнений, подвижных игр.

Занятия проводятся согласно **дидактическим принципам**:

-строгая последовательность в овладении двигательными навыками и техническими приемами;

- системность и регулярность занятий;
- доступность в овладении техническими приемами;
- комплексность средств воздействия;
- соотношение статического и динамического компонента урока, психической и физической нагрузки;
- размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения слуха, осанки, роста).

### **Формы учета рабочей программы воспитания**

Воспитательный потенциал предмета физическая культура реализуется через готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение опыта деятельности на их основе.

#### **Ценностные ориентиры содержания курса**

*1.Формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся, овладение жизненной и социальной компетенцией на основе:*

- развития адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о жизненно необходимом обеспечении;
- овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладения навыками коммуникации;
- дифференциации и осмысления адекватно возрасту своего социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей;

*2.Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:*

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;

*3.Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:*

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с физической культурой;

*4.Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:*

- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

*5.Развитие самостоятельности и инициативы личности как условия её самоактуализации:*

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям.

Реализация ценностных ориентиров начального образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

#### **Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения**

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

#### **Организация контроля**

Осуществляется контроль по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств с помощью экспресс-тестов по предмету физкультура с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **основной группе** проверяется



техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем.

У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **подготовительной группе** проверяется техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося, за исключением тех учеников, которые освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям (эти ученики проверяются, как СМГ). У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)** оценивается только техника выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) при учете индивидуальных особенностей учащегося.

#### Формы контроля

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Декабрь	Зачет	<i>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</i> поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3х10, наклон вперед из положения сидя на полу.
2	Май	Зачет	<i>Экспресс-тесты по ОФП за год:</i> поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3х10, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места.

#### Критерии оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Результативность обучения по программе отслеживается по четырем уровням:

- не умеет / не владеет – низкий уровень (Н - 0 баллов);
- часто затрудняется – допустимый уровень (Д – 1 балл) ;
- владеет с помощью (взрослого, ровесника) – средний уровень (С – 2 балла);
- владеет самостоятельно – высокий уровень (В – 3 балла).

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 1 классе

## І триместр (20 часов)

№ урока Дата		Тема	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся
1 Б	1 В			
<b>Легкоатлетические упражнения – 20 ч</b>				
1 5.09	1 2.09	Разновидности ходьбы. Обычный бег.	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;
2 6.09	2 5.09	Первичный инструктаж на рабочем месте. Виды ходьбы. Игра «Повтори».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать организующие упражнения, историю олимпийских игр. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	-учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры.  - Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности
3 12.09	3 9.09	Разновидности бега. Бег 30 м. Бег 60 м.	Различать разные виды бега, оценивать свое состояние. Научатся выполнять технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 и 60 м с высокого старта.	–активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
4 13.09	4 12.09	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Передай мяч».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.
5 19.09	5 16.09	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;

			шага во время ходьбы.	
6 20.09	6 19.09	Челночный бег. Игра «Паровоз». Развитие выносливости.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
7 26.09	7 23.09	Развитие координационных способностей. Игра «Поймай мяч».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь оценивать свое состояние.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности.
8 27.09	8 26.09	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Вызов номеров».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь выполнять упражнения с максимальной скоростью. Осваивать правила личной гигиены.	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
9 3.10	9 30.09	Построения и перестроения. Подвижная игра «Самолет».	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Развивать двигательную активность.	– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
10 4.10	10 3.10	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Точный расчет» .	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику передачи мяча.	– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
11 17.10	11 7.10	Развитие силовых способностей и прыгучести. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.
12	12	Развитие координационных	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических	– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

18.10	17.10	способностей. Подвижная игра «К своим флажкам» .	качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге, уметь менять направление движения, оценивать свое состояние.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
13 24.10	13 21.10	Развитие скоростной выносливости	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
14 25.10	14 24.10	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Умение метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	–излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
15 31.10	15 28.10	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Шарик».	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.
16 1.11	16 31.10	Прыжки со скакалкой.	Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки с вращением вперед и назад.	- Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.
17 7.11	17 7.11	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;
18	18	Построения и перестроения. Игра	Осваивать технику выполнения упражнений прикладной	- Развитие познавательных интересов, учебных

8.11	11.11	«Третий лишний».	направленности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	мотивов.
19 14.11	19 14.11	Челночный бег 3х10 м.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;
20 15.11	20 18.11	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения для развития физических качеств.	владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.

### II триместр (20 часов)

		Тема	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся
		<b>Гимнастика с элементами акробатики -18 ч.</b>		
21 28.11	21 28.11	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	Знать об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы; о физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении	использовать общие приемы решения задач
22 29.11	22 2.12	Упражнения в упорах. ОРУ. Строевые упражнения.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
23 5.12	23	Строевые упражнения. Упражнения в лазанье	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных

	5.12	и перелезании. ОРУ.	упражнения по функциональной направленности, использовать их самостоятельно.	учителем.
24 6.12	24 9.12	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. ОРУ.	Осваивать технику выполнения упражнений. Проявлять качества координации при выполнении упражнений.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
25 12.12	25 12.12	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. ОРУ.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
26, 27 13.12 19.12	26, 27 16.12 19.12	Строевые упражнения. Прыжки с поворотом на 180* и 360*. ОРУ.	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	использовать общие приемы решения задач.
28 20.12	28 23.12	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки со скакалкой.	Научатся выполнять прыжки со скакалкой, игровые упражнения на реакцию и внимание.	использовать общие приемы решения задач.
29 9.01	29 9.01	Строевые команды. ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.	Научатся держать группировку, , перекаты вправо-влево	научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.
30 10.01	30 13.01	Строевые упражнения. ОРУ. Игра «Повтори»	Научатся выполнять строевые команды, упражнения на внимание.	научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.
31 16.01	31 16.01	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, удерживать равновесие при выполнении упражнений.	использовать общие приемы решения задач.

32 17.01	32 20.01	Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств.	Научатся выполнять упражнения и разминку, направленную на развитие гибкости, силовых качеств.	использовать общие приемы решения задач.
33, 34 23.01 24.01	33, 34 23.01 27.01	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». ОРУ.	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций/	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
35,36 30.01 31.01	35,36 30.01 3.02	Строевые упражнения. Игра «Удочка». ОРУ.	Научатся выполнять игровые упражнения, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости.	использовать общие приемы решения задач.
37,38 6.02 7.02	37,38 6.02 10.02	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из разученных элементов.	Научатся выполнять игровые упражнения, разминку, направленную на развитие гибкости.	использовать общие приемы решения задач.
<b>Подвижные игры -2 ч.</b>				
39 13.02	39 13.02	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «К своим флажкам».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
40 14.02	40 17.02	Подвижные игры: «Метко в цель», «Вызов номеров». ОРУ.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание.	владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.

### III триместр (23 часа)

		Тема	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся
--	--	------	------------	---

		<b>Подвижные игры на основе баскетбола - 15 часов</b>		
41 27.02	41 27.02	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Строевые команды.	Знать технику безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Уметь рассчитывать на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».	Осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной и письменной форме.
42 28.02	42 3.03	Обучение передачи и ловле мяча двумя руками стоя на месте. Развитие ловкости.	Выполнять ловлю и передачу мяча. Выполнение подводящих упражнений.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
43 6.03	43 6.03	Обучение передачи и ловле двумя руками мяча. Развитие точности движений.	Демонстрировать передачу и ловлю двумя руками, мяча летящего на уровне груди. Выполнение подводящих упражнений.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
44 7.03	44 10.03	Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ – их качеств.	Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;
45 13.03	45 13.03	Обучение броску мяча двумя руками снизу стоя на месте. Развитие координации движений.	Демонстрировать технику выполнения броска мяча двумя руками снизу стоя на месте. Выполнение подводящих упражнений.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
46 14.03	46 17.03	Ловля и передача мяча на месте в тройках. Развитие быстроты реакции.	Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча на месте в тройках.	Структурировать знания.
47 20.03	47 20.03	Ведение мяча на месте. Развитие внимания.	Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать технику ведения мяча на месте.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
48	48	Бросок мяча в цель (щит).	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в	Поиск и выделение необходимой информации;



21.03	24.03	Подвижные игры.	процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	
49 27.03	49 27.03	Развитие координационных способностей.	Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	Структурировать знания.
50 28.03	50 31.03	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
51 3.04	51 3.04	Эстафеты. Игра: «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение подводящих упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Демонстрировать технику ловли, передач и ведения мяча.	Структурировать знания.
52 4.04	52 7.04	Подвижная игра «Забрось мяч». Развитие внимания и реакции на движущийся объект.	Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.	Структурировать знания.
53 17.04	53 17.04	Ведение мяча. Подвижная игра «Попади в обруч».	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Использовать общие приемы решения задач.
54 18.04	54 21.04	Ловля и передача мяча. Игра « Передал – садись!».	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Использовать общие приемы решения задач.
55 24.04	55 24.04	Развитие координационных способностей.	Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия для	Структурировать знания.

			развития физ –их качеств.	
		<b>Подвижные игры –3 ч.</b>		
56 25.04	56 28.04	Подвижная игра «Быстрые и ловкие». Развитие ловкости.	Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.	Структурировать знания.
60 2.05	60 5.05	Подвижная игра «Мяч в обруч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
61 15.05	61 12.05	Игра: «Корзина подарков». Развитие скоростных способностей.	Развивать быстроту. Знать и выполнять правила подвижных игр.	Структурировать знания.
		<b>Кроссовая подготовка -5 ч.</b>		
62 16.05	62 15.05	Строевые упражнения.	Знать что такое зрение. Уметь выполнять упражнения для зрения.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
63 22.05	63 10.05	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 20 м, ходьба 50 м).	Уметь бегать в равномерном темпе, чередуя с ходьбой.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
64 23.05	64 22.05	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
65 29.05	65 26.05	Отжимание. Игра « Третий лишний».	Научатся выполнять разминку, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с.	использовать общие приемы решения задач.
66 30.05	66 29.05	Развитие выносливости.. Подвижные игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Иметь	Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;  Развитие интереса к самостоятельным занятиям

			<p>понятия об выносливости. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>	<p>физическими упражнениями, подвижными играми;</p>
--	--	--	--	---

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Планируемые результаты реализации раздела гимнастика**

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- игры с прыжками на месте и с места; игры с прыжками в высоту; игры с метанием на дальность и в цель; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки; на воспитание внимания и памяти – «Следи за сигналом», на развитие функции равновесия - «Все за командиром».

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб, 1996
2. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова. М, «Медицина», 1987
3. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, СПб, 2004
4. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург, 2011
6. Ю. Г. Камскова, Д. А. Сарайкин, В.И.Павлова, Е. Л. Бачериков. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие. Челябинск, Изд. ЗАО «Библиотека А. Миллера, 2018.-202 с.
7. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»/ Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации; Национальный Государственный Университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Галлея принт, 2012

8. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В., Солодков А.С. **Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов:** Учебное пособие /Под ред.С.П.Евсеева и А.С.Солодкова /СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. -СПб., 1996. - 95с.: ил.

9. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслев В.Г., **Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры:** Учебное пособие /Под редакцией проф. С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000.- 152с.:

10. **Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа.**/ Автор-составитель О.Э. Аксенова/ Под общей редакцией С.П. Евсеева- СПб. СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003,-240 с.

11. Электронный ресурс <https://resh.edu.ru/> , <https://resh.edu.ru/subject/9/>