Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. ВерхнийТелелюй
Грязинского муниципального района Липецкой области

Рассмотрено	Утверждаю
Руководитель МО	Директор МБОУ ООШ
учителей начальных классов	с. Верхний Телелюй
_____/_____/	_____В.М. Дегтерева
Протокол № _ от	Приказ № __ от
«__» __ 20__г	«__»___20__г

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 1 класса
Чернышевой Ольги Вячеславовны
Колупановой Елены Вячеславовны

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

Нормативно-правовая база

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014г.)
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) МБОУ ООШ с. Верхний Телелюй.
4. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1- 4 классы под редакцией В.В. Воронковой; Москва, «Просвещение», 2013.

I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностными результатами освоения содержания программы обучающимися по физической культуре являются следующие умения:

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

1.2.Метапредметными результатами освоения содержания программы обучающимися 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 сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3. Предметными результатами освоения содержания программы обучающимися по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать роль физической культуры и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные учебные действия	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию. Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей. Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей. Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе. Готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Коммуникативные учебные действия	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс). Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать людям, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
Регулятивные учебные действия	Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.). Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и

	работать в общем темпе. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
Познавательные учебные действия	Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов. Устанавливать видо-родовые отношения предметов. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале. Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. Читать, писать, выполнять арифметические действия. Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

–

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Знание основных строевых команд;
- Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- Участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- Знание правил бережного отношения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- Участие в оздоровительных занятиях в режиме дня: выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и т.д.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в спортивных играх и оздоровительных мероприятиях;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и спортивным оборудованием в повседневной жизни;
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Вид программного материала	**Класс**			
	1	**2**	**3**	**4**
Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.			
Гимнастика **Строевые упражнения**	Основная стойка			
	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через сере-дину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений			

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнас-тическими палками, флажками, большими и малыми мячами.	Комплексы упражнений с гимнасти-ческими палками, флажками, боль-шими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.	Комплексы упражнений с гимнасти-ческими палками, большими и малы-ми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивны-ми мячами.	Комплексы упражнений с гимнасти-ческими палками, большими и малы-ми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набив-ными мячами.
Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	Перекаты в группировке. Из положе-ния лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуаль-но).	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
Лазанье	Передвижение на четвереньках по	Лазанье по наклонной гимнастичес-	Лазанье по гимнастической стенке	Лазанье по гимнастической стенке с
	коридору шириной 20–25 см, по	кой скамейке (угол 20°) одноимен-	вверх и вниз разноименным и одно-	переходом на гимнастическую ска-
		ным и разноименным способами. Передвижение на	именным способами, в сторону при-ставными шагами, по	мейку, установленную наклонно, и слезание по ней

	гимнастической скамейке. Произ-вольное лазанье по гимнастичес-кой стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	наклонной гим-настической скамейке (угол 20° – 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	произвольным способом. Перелезание через бревно, козла.
Висы	Упор в положении присев и лежа на матах.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнасти-ческом бревне и на скамейке, гимна-стическом козле.	Вис на рейке гимнастической стенки на время.
Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3–4 с). Ходьба по гимнастической ска-мейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	Ходьба по гимнастической скамей-ке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнасти-ческой скамейке. Равновесие «ласточ-ка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.
Опорные прыжки	—	—	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимна-стическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.	Опорный прыжок через гимнастичес-кого козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Основные требования к ЗУН	**Знать:** ✓ Что такое шеренга, колонна, круг. ✓ Где правая и левая сторона, верх и низ. ✓ Что называется гимнастическим упражнением и названия снаря-дов. ✓ Правила поведения на уроках гимнастики. **Уметь:** ✓ Выполнять задания по словес-ной инструкции учителя. ✓ Выполнять ОРУ в определен-ном ритме. ✓ Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе. ✓ Пройти по гимнастической скамейке.	**Знать:** ✓ Как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!». ✓ Кто такие «направляющий» и «замыкающий». ✓ Правила поведения на уроках гимнастики. ✓ Как правильно дышать во время ходьбы и бега. **Уметь:** ✓ Выполнять простейшие исходные положения по сло-весной инст-рукции учителя. ✓ Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе. ✓ Сохранять равновесие при движе-нии по гимнастической скамейке.	**Знать:** ✓ Строевые команды. ✓ Как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как призем-литься. **Уметь:** ✓ Выполнять строевые команды учителя. ✓ Сохранять равновесие на гимнас-тической скамейке с предметом в руках. ✓ Лазать на четвереньках по наклон-ной плоскости вверх и вниз. ✓ Согласовывать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке. ✓ Коллективно переносить гимнасти-ческие снаряды.	**Знать:** ✓ Рапорт дежурного. ✓ Строевые команды. ✓ Что такое дистанция. ✓ 1–2 комплекса утренней зарядки. **Уметь:** ✓ Выполнять комплекс утренней гимнастики. ✓ Подавать команды при сдаче рапорта. ✓ Соблюдать дистанцию при построениях. ✓ Выполнять повороты кругом пере-ступанием. ✓ Принимать правильную осанку. ✓ Перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты. ✓ Переносить несколько набивных мячей. ✓ Правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях. ✓ Сохранять равновесие на гимнасти-ческой скамейке. ✓ Выполнять упражнения с предмета-ми и в парах.

Легкая атлетика **Ходьба**	Ходьба по заданным направле-ниям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2–3 предмета), по разметке.	Ходьба в различном темпе, с выпол-нениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	Ходьба в быстром темпе (наперегон-ки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.
Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Пере-бежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба).	Бег на месте с высоким поднимани-ем бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших пре-пятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Чел-ночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением неболь-ших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Рас-стояние 5–15 м.
Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием под-водящих, различных по форме прыжков).	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3–4 м, в высоту с прямого разбега).	Прыжки с ноги на ногу с продвиже-нием вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона от-талкивания – 60–70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	Метание малого мяча по горизон-тальной и вертикальной цели с расстояния 2–6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4–8 м) с места.	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10–15 м.
Основные требования к ЗУН	**Знать:** ✓ Что такое ходьба, бег, прыжки, метание. ✓ Как вести себя на занятиях легкой атлетикой. **Уметь:** ✓ Чередовать бег с ходьбой. ✓ Подпрыгивать на одной и двух ногах, мягко приземляться при прыжках. ✓ Метать мячи одной рукой с места	**Знать:** ✓ Как правильно дышать во время ходьбы и бега. ✓ Правила поведения на уроках легкой атлетики. **Уметь:** ✓ Не задерживать дыхание при выполнении упражнений. ✓ Метать мячи. ✓ Отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко при-земляться при прыжках в длину на заданный ориентир.	**Знать:** ✓ Положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. ✓ Правила поведения на занятиях. **Уметь:** ✓ Выполнять высокий старт. ✓ Бежать в медленном темпе 2 мин. ✓ Быстро пробежать 40 м. ✓ Прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две. ✓ Метать малый мяч с места правой и левой рукой.	**Знать:** ✓ Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. **Уметь:** ✓ Ходить в различном темпе. ✓ Выполнять бег с низкого старта на 60 м. ✓ Бежать в медленном темпе 3 мин. ✓ Мягко приземляться при прыжках в высоту и длину. ✓ Метать теннисный мяч на дальность с одного шага.
Санки. Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с	Переноска лыж. Выполнение команд: «Становись!», «Разой-дись!». Ступающий	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд:	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!» «Лыжи взять!».

	подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.	шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Пово-роты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 800 м (за урок).	«Становись!», «Равняйсь!», «Смир-но!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 1000 м за урок)	Ознакомление с попеременным двух-шажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).
Основные требования к ЗУН	**Знать:** ✓ Как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке. ✓ Правила поведения на занятиях. **Уметь:** ✓ Передвигаться на лыжах ступающим шагом.	**Знать:** ✓ Свое место в строю. ✓ Как выполняются команды: «Становись!», «Разойдись!». ✓ Как подготовиться к занятиям на лыжах. ✓ Правила поведения на занятиях. **Уметь:** ✓ Прикреплять лыжи к обуви и снимать их. ✓ Выполнять поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. ✓ Передвигаться на лыжах скользя-щим шагом.	**Знать:** ✓ Что входит в лыжный инвентарь. ✓ Как выбрать лыжи и палки по росту. ✓ Как должен одеваться лыжник. ✓ Правила поведения на занятиях. **Уметь:** ✓ Правильно выбирать лыжи и палки для занятий. ✓ Выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую сторону. ✓ Выполнять спуск в основной стойке. ✓ Преодолевать на лыжах 1 км.	**Знать:** ✓ Правила ухода за лыжами и обувью. ✓ Как помочь друг другу при обморожении. **Уметь:** ✓ Выполнять все изученные команды в строю. ✓ Координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 30–40 м. ✓ Преодолевать спуск в средней стойке. ✓ Преодолевать дистанции до 1,5 км.
Коррекционные упражнения	Построение в обозначенном месте (в кругах, в	Построение в шеренгу с изменением места построения	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места

(для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	квадратах). Построение в колонну с интерва-лом на вытянутые руки. Построе-ние в круг по ориентиру. Увели-чение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учите-лем. Шаг вперед, назад, в сторо-ну и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.	по заданному ориентиру (черта, круг квадрат). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориен-тирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполне-ние исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Вы-полнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрыты-ми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозиро-вание силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимна-стическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определен-ного ориентира (6–8м) с определе-нием затраченного времени.
Подвижные игры **Коррекционные игры** **Игры с**	«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает – не летает». «Вот так позы!»,	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Салки маршем», «Повторяй	«Два сигнала», «Запрещенное движение» «Шишки, желуди, орехи»,	«Музыкальные змейки», «Найди предмет». «Светофор», «Запрещенное

элементами общеразвивающих упражнений **Игры с бегом и**	«Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы – солдаты» «Гуси-лебеди», «Прыгающие	за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» «У ребят порядок строгий», «Кто	«Самые сильные», «Мяч – соседу» «Пятнашки маршем», «Прыжки по	движение», «Фигуры» «Кто обгонит?», «Пустое место»,
прыжками **Игры с бросанием, ловлей и метанием** **Игры зимой** **Пионербол**	воробушки», «Быстро по мес-там!», «Кошка и мышки» «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит» «Снайпер», «К Деду Морозу в гости» —	быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?» «Лучшие стрелки» —	полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу» «Вот так карусель!», «Снегурочка» —	«Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Снежком по мячу», «Крепость» Игра "Пионербол", ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.
Основные требования к ЗУН	**Знать:** ✓ Правила и поведение во время игры. **Уметь:** ✓ Целенаправленно действовать в подвижных играх под руко-водством учителя.	**Знать:** ✓ Правила игр. **Уметь:** ✓ Выполнять правила обществен-ного порядка и правила игры.	**Знать:** ✓ Правила и содержание 2–3 разучен-ных игр. ✓ Как выбрать место и взаимодейст-вовать с партнером, командой и соперником. **Уметь:**	**Знать:** ✓ Упрощенные правила игры. **Уметь:** ✓ Ловить мяч. ✓ Выполнять передачу от груди.

			✓ Самостоятельно играть в простей-шие игры под контролем учителя.	

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(2 часа в неделю, 66 часов в год)

Разделы программы	Кол-во часов	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
I класс (2 часа в неделю, 66 часов в год)				
Гимнастика	**20**	Строевые упражнения *(в процессе уроков)*	*Основная стойка. Выполнение команд. Построение в колонну, в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки. Повороты по ориентирам.*	**Уметь:** выполнять строевые команды **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений **Различать** и **выполнять** строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
		Лазание, равновесие	*Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов. Лазание по наклонной скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастическая полоса препятствий.*	**Уметь:** лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии. **Описывать** технику гимнастических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** технику гимнастических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные

				умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
		Акробатические упражнения	*Положение "упор присев". Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину, лежа на животе.*	**Уметь:** выполнять акробатические элементы. **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических

				упражнений.
Лёгкая атлетика	**20**	Ходьба и бег	*Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.* *Сочетание различных видов ходьбы.* *Понятие "короткая дистанция".* *Развитие скоростных качеств и выносливости.* *Бег 30 м.* *Бег с изменением направления.* *Равномерный, медленный бег до 1,5 мин.* *Кросс 500м.* *Преодоление препятствий.*	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 4 мин. **Преодолевать** простейшие препятствия. **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике беговых упражнений. **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила ТБ при выполнении беговых упражнений.
		Прыжковые упражнения	*Прыжки на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.* *Прыжки поочередно с ноги на ногу.* *Перепрыгивание через шнур, мяч.* *Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета.*	**Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать**

			Прыжок в длину с места. *Прыжки со скакалкой.* *Эстафеты с прыжками.*	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.
		Броски большого, метания малого мяча	*Броски и ловля мячей.* *Метание малого мяча в цель и на дальность с места.* *Развитие скоростно-силовых способностей.*	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в бросках, ловле и метании мячей; метать в цель и на дальность. **Описывать** технику бросков и метаний. **Осваивать** технику бросков и метаний. **Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.
Санки. Лыжная подготовка	**11**	Передвижение на лыжах различными способами.	*Укладка лыж, надевание креплений.* *Ходьба на месте с подниманием носков лыж.* *Ходьба приставным шагом.* *Передвижение*	**Знать:** значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной

			ступающим шагом.	подготовкой. **Переносить** и **надевать** лыжный инвентарь. **Осваивать** универсальное умение передвижения на лыжах. **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. **Одеваться** для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. **Выполнять** организующие команды стоя на месте и при передвижении. **Передвигаться** на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
Подвижные игры	**15**	Игры с элементами	*Развитие скоростно-силовых способностей.*	**Уметь:** играть в подвижные игры с

		ОРУ, бега, прыжков, метания. Эстафеты.		бегом, прыжками, метанием. **Осваивать** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать**

				дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«Физкультура»

№ п/п	№ урока	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
				По плану	фактически	
I четверть						
1	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1			
2	2	Разновидности ходьбы.	1			
3	3	Разновидности ходьбы.	1			
4	4	Разновидности бега.	1			
5	5	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1			
6	6	Равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с предметом.	1			
7	7	Метание мяча в ориентир.	1			
8	8	Передача мяча в парах.	1			
9	9	«Как тебя зовут?».	1			
10	10	«Огуречик… огуречик…»	1			
11	11	«Солнышко и дождик».	1			
12	12	«Воробушки и автомобиль».	1			
13	13	«Наседка и цыплята».	1			
14	14	«Пробеги тихо».	1			
15	15	«Кролики».	1			
16	16	«Пузырь».	1			
17	17	Строевые упражнения: построения, перестроения.	1			
18	18	Способы лазанья по гимнастической скамейке.	1			
2 четверть						
19	1	Перелезание через препятствие.	1			
20	2	Равновесие при ходьбе.	1			
21	3	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1			
22	4	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	1			
23	5	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1			
24	6	Общеразвивающие упражнения с мешочками.	1			
25	7	Группировка.	1			

26-27	8-9	Перекаты в группировке.	2			
28-29	10-11	Кувырок вперёд.	2			
30	12	Стойка на лопатках.	1			
31	13	Подведение итогов второй четверти.	1			
32	14	Познакомить с санками. Команды саночнику. Построение, выполнение команд.	1			
3 четверть.						
33	1	Передвижение на санках.	1			
34	2	Выбор партнера, санок.	1			
35	3	Катание на санках в паре. Спуск.	1			
36	4	Подъем в гору с санками и на санках.	1			
37	5	Катание на санках. Игры.	1			
38-40	6-8	Эстафета «Зима».	3			
41	9	Спуск с горы (торможение рукой).	1			
42	10	Основная стойка. Построение в шеренгу по два.	1			
43-44	11-12	Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	2			
45-46	13-14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2			
47	15	Передвижение. Вправо - влево.	1			
48	16	Перестроение из одной шеренги в круг.	1			
49	17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1			
4 четверть						
50	1	«Что пропало?».	1			
51	2	«Зоопарк».	1			
52	3	«Дотронься до….».	1			
53	4	«Кот и воробушки».	1			
54	5	«Живая корзина».	1			
55	6	«Не урони шарик».	1			
56-57	7-8	«Ногой по мячу»	2			
58	9	«К флажку».	1			
59-60	10-11	Прыжок в длину с места.	2			
61-	12-	Бег на дистанцию 30 м.	2			

62	13					
63 - 64	14 - 15	Бег из различных исходных положений.	2			
65 - 66	16 - 17	Развитие скоростно-силовых качеств.	2			