

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию администрации Поспелихинского района

Филиал МБОУ "Поспелихинская СОШ №1" Озимовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР

Директор

 Рубанова Т.А.

 Пустовойтенко Н.А.

Протокол № 10

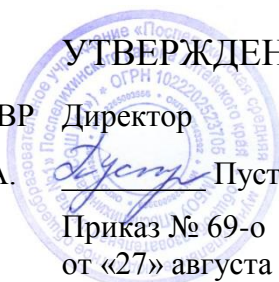
от «27» августа 2024 г.

Протокол методсовета №4

от «27» августа 2024 г.

Приказ № 69-о

от «27» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класса по АОП НОО

для слабовидящих обучающихся (вариант 2)

ст. Озимая 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном

активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических

упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слабовидящих обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Коррекционные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и всех анализаторов при выполнении двигательных действий.

- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слабовидящими обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из особых образовательных потребностей и интересов слабовидящих обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения с учетом пролонгации сроков обучения на уровне начального общего образования и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных (в том числе тифлоинформационных) технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 507 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч; 5 класс – 102ч.

Пролонгация сроков освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;

- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год +одна учебная четверть;

- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала. Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждая четверть должна начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущей четверти.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные ощущения.; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоу-дауна). Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Инструктаж по технике безопасности. История появления голбола. Знакомство с инвентарём. Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих. Знакомство с инвентарём.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в

ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Специальные личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их

использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;

- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения обучающихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Календарно - тематическое планирование по Физической культуре (Адаптивная физическая культура) в 1 классе (вариант 4.2)

№	Тема урока	Количество	Дата проведения
---	------------	------------	-----------------

урока		во часов	План	Факт
Легкая атлетика (27 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Ходьба и бег на месте и индивидуально, ходьба под счет, ходьба на носках, с перекатом с пятки на носок.	1	03.09	
2	Разновидности ходьбы. Бег на месте, медленный бег, бег в заданном коридоре. Подвижные игры на внимание.	1	04.09	
3	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с мячом. Естественные основы знаний о физической культуре.	1	06.09	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, разновидности ходьбы. Понятие «короткая дистанция». Медленный бег на месте: 2 раза по 30секунд. Бег в заданном коридоре. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Малоподвижные игры.	1	10.09	
5	Чередование ходьбы и бега (бег-20м, ходьба 40м). Понятие «бег на скорость». Бег с ускорением по прямой. Бег на расстояние 10-20м по 2-3 раза. Сочетание различных видов ходьбы. Сюжетно-ролевые игры.	1	11.09	
6	Название и правила спортивных игр. Подвижные игры с мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.	1	13.09	
7	Бег по дистанции 15 м на технику выполнения. Бег с переменной направления по сигналу учителя Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	17.09	
8	Названия метательных снарядов.	1	18.09	

	Ознакомление с теннисным мячом. Метание малого мяча на заданное расстояние.			
9	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами баскетбола. Свободный бег в играх. Приемы закаливания.	1	20.09	
10	Метание малого мяча двумя руками из-за головы в цель. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	24.09	
11	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры с элементами голбола. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	25.09	
12	Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола. Способы саморегуляции.	1	27.09	
13	Метание набивного мяча на дальность, метание мяча в играх. Подвижная игра с элементами метания.	1	01.10	
14	Метание мяча одной рукой на технику выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.	1	02.10	
15	Подвижные игры с элементами голбола по упрощенным правилам. Способы самоконтроля.	1	04.10	
16	Метание малых мячей на точность и дальность.	1	08.10	
17	Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед, прыжки на 2 ногах через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра с парашютом.	1	09.10	

18	Подвижные игры с элементами баскетбола в парах. Естественные основы.	1	11.10	
19	Легкие подскоки на месте на двух ногах руки на поясе (выполняются только на матах). Прыжки в длину с места с приземлением на маты (со страховкой учителя).	1	15.10	
20	Прыжок в длину с места (фаза приземления). Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	16.10	
21	Подвижные игры с элементами торбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.	1	18.10	
22	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижная игра «День-ночь».	1	22.10	
23	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжки в играх.	1	23.10	
24	Подвижные игры с элементами пионербола. Приемы закаливания.	1	25.10	
25	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	05.11	
26	Игры на развитие осязательного анализатора.	1	06.11	
27	Резервный урок. Игры на развитие осязательного анализатора.	1	08.11	
Гимнастика (21 ч)				
28	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному, построение в шеренгу, размыкание на вытянутые в стороны руки. Передача мяча, шара, в шеренгах друг другу. Ходьба по	1	12.11	

	кубикам.			
29	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». Построение в круг. Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Наклоны вперед на носках до горизонтального положения. Подвижные игры на развитие точности движений.	1	13.11	
30	Подвижная игра с элементами баскетбола. Естественные основы.	1	15.11	
31	Повороты налево, направо переступанием. Ходьба с изменением длины шага. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке. Равновесие «цапля» с использованием дополнительной опоры. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры с предметами.	1	19.11	
32	Повороты налево, направо переступанием. Ходьба с изменением длины шага. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке. Равновесие «цапля» с использованием дополнительной опоры. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры с предметами.	1	20.11	
33	Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Социально-психологические основы.	1	22.11	
34	1 часть гимнастической комбинации. Положение «упор присев». Ритмические упражнения. Выполнение команд:	1	26.11	
35	Расчет на 1-й и 2-й, по порядку. Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе). Перекаты вперед-назад, лежа на	1	27.11	

	спине в группировке. Пролезание под препятствие высотой не ниже 40см произвольным способом. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры на внимание.			
36	Подвижные игры с мячом. Приемы закаливания.	1	29.11	
37	Пережат в группировке из упора присев (2часть гимнастической комбинации). Перелезание через гимнастическую скамейку произвольным способом. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения на точность выполнения. Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1	03.12	
38	2 часть гимнастической комбинации. Ходьба с изменением длины шагов. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8-10 реек).	1	04.12	
39	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	06.12	
40	Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.	1	10.12	
41	Упражнения для развития мышц туловища. Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.	1	11.12	
42	Пережат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360 из исходного положения лежа	1	13.12	

	на животе руки вверх). Перешагивание через лежащие на полу предметы. Перешагивание через веревку, висящую на высоте 20-30 см. Упражнения для развития мышц ног.			
43	Подвижные игры с мячом. Способы саморегуляции.	1	17.12	
44	Перекат «Бревнышко» на 8 счетов. Упражнения для развития мышц всего тела. Броски мяча в щит, в ворота. Ходьба по доскам, расположенным по прямой линии. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1	18.12	
45	Гимнастическая комбинация 3 части. Сидя, или стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища. Преодоление препятствий высотой 30-50 см произвольным способом. Подвижная игра на развитие внимания.	1	20.12	
46	Подвижные игры на развитие памяти и точности движений. Способы самоконтроля.	1	24.12	
47	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	25.12	
48	Резервный урок. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	27.12	Кон 3 четв
Подвижные игры, эстафеты (10 ч)				
49	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Название и правила игр. Эстафеты с препятствиями.	1	10.01	
50	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка +	1	14.01	

	цилиндр).			
51	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Естественные основы.	1	15.01	
52	Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).	1	17.01	
53	Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр). Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осознание, слух).	1	21.01	
54	Подвижные игры с мячом фитбол. Социально-психологические основы.	1	22.01	
55	Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики. Малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.	1	24.01	
56	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с забрасыванием мяча в цилиндр).	1	28.01	
57	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве. Приемы закаливания.	1	29.01	
58	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).	1	31.01	
Лыжная подготовка (17 ч)				
59	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжи – как вид спорта. Лыжный инвентарь. Подвижные игры на внимание.	1	04.02	
60	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.	1	05.02	
61	Профилактика обморожений и травм. Одежда и обувь лыжника Упражнение	1	07.02	

	«маятник».			
62	Транспортировка лыж к месту занятий. Ходьба с лыжами на плече. Обучение навыкам самообслуживания. Упражнение «маятник» на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.	1	11.02	
63	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы саморегуляции.	1	12.02	
64	Имитация ступающего и скользящего шага без лыжных палок. Игра с парашютом.	1	14.02	
65	Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «День-ночь».	1	25.02	
66	Подвижные игры на развитие внимания. Естественные основы.	1	26.02	
67	Учет техники ступающего шага. Ознакомление с низкой стойкой лыжника. Подвижные игры с мячом.	1	28.02	
68	Способы безопасного падения. Имитация скользящего шага по залу. Подвижная игра «Парашют».	1	04.03	
69	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.	1	05.03	
70	Имитация скользящего шага без лыжных палок. Подвижные игры на развитие памяти и точности движений.	1	07.03	
71	Учет техники скользящего шага. Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	11.03	
72	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	12.03	
73	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	14.03	
74	Резервный урок. Способы безопасного	1	18.03	

	падения. Имитация скользящего шага по залу. Подвижная игра «Парашют».			
75	Резервный урок. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	19.03	
Легкая атлетика (23 ч)				
76	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.	1	21.03	
77	Ходьба под счет. Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».	1	01.04	
78	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	02.04	
79	Развитие скоростно-силовых качеств. Легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах). Прыжки на месте и с продвижением вперед.	1	04.04	
80	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места. Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1	08.04	
81	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	09.04	
82	Прыжок в длину с места на заданное расстояние с приземлением в упор присев. Подвижная игра «Кто точнее».	1	11.04	
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Подвижная игра «Достань колокольчик».		15.04	
84	Подвижная игра «Горячий мяч» и игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.		16.04	
85	Специальные упражнения для развития мелкой точечной координации. Метание		18.04	

	теннисного мяча на технику выполнения. Игра «Найди предмет».			
86	И.П. перед выполнением метания мяча одной рукой. Метание мяча одной рукой на точность. «Игра мяч на полу».		22.04	
87	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.		23.04	
88	Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.		25.04	
89	Метание мяча одной рукой на дальность полета. Подвижная игра с элементами голбола.		29.04	
90	Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры на внимание.		30.04	
91	Разновидности ходьбы и бега. Бег по дистанции 10м на технику. Подвижная игра с элементами бега.		06.05	
92	Бег на расстояние 10м по 2 раза. Бег по дистанции 10м с ускорением. Подвижные игры с бегом.		07.05	
93	Приемы закаливания. Подвижные игры на развитие осязательного анализатора.		13.05	
94	Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 15 м с учетом техники и с максимальным ускорением с учетом времени.		14.05	
95	Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 15 м с учетом техники и с максимальным ускорением с учетом времени. Устный опрос.		16.05	
96	Подвижные игры на развитие сохранных		20.05	

	анализаторов с музыкальным сопровождением. Основы знаний о физической культуре.			
97	Эстафеты на фитболах, с мячом. Работа на тренажерах.		21.05	
98	Резервный урок. Подвижная игра «Горячий мяч» и игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.		23.05	23.05
99	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
Всего:		99	98	98

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., акционерное общество "Издательство Просвещение", 2023

Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 175 с. - (Школа России).

А.П. Матвеев Уроки физической культуры. 1-4 классы. Методические рекомендации. 2-е издание, стереотипное. Москва "Просвещение" 2022

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/2>

fiz-ra-ura.jimdofree.com