

Принята на заседании  
МО учителей начального звена  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МО Григорьева И.Б.

Проверена  
Заместитель Е.Н. Суворова  
директора по УР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Н.Г. Рылова  
школы  
Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Общеобразовательная программа  
начального общего образования,  
разработанная из особенностей психофизическо-  
го развития и индивидуальных возможностей  
обучающихся, воспитанников, реализуемая  
в специальных (коррекционных) классах I вида**

**Физическая культура**

**1 класс**

Программу составила  
**Плакасин А.Г.**,  
учитель физкультуры,

## Рабочая программа по физической культуре.

### 1 класс. «Начальная школа 21 века»

#### Пояснительная записка

Физическая культура является неотъемлемой частью учебно- воспитательного процесса в школе. В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы поставлены задачи по подготовке физически развитого, здорового, жизнерадостного молодого поколения, готового к труду и защите Родины; подчеркивается необходимость организации ежедневных занятий всех учащихся физической культурой на уроках, во внеучебное время.

В соответствии с требованиями, выдвинутыми реформой школы, в настоящей программе предусматривается решение связанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- содействие гармоническому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками;
- воспитание физических, нравственных и морально-волевых качеств, культуры поведения;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

В программе рекомендуется использование игры как средства обучения тем движениям, которые изучаются в разделах гимнастики, легкой атлетики и лыжной подготовки, Особенно необходимы игры на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение двигательных действий в играх поможет учащимся в последующем легче перестраиваться при углубленном изучении техники движений, экономно их выполнять в различных игровых ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях. Именно поэтому игровые упражнения и подвижные игры вошли составной частью во все разделы учебной программы и стали основой обучения предусмотренным программой двигательным умениям и навыкам.

На уроках физической культуры необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших школьников, уроки физической культуры следует строить на фоне положительных эмоций учащихся, активного использования игрового метода.

При проведении уроков физической культуры необходимо строго соблюдать нормы санитарно- гигиенического состояния мест занятий. Уроки должны проводиться при соответствующих температурных нормах в основном на открытом воздухе (пришкольные площадки, стадион) и на естественной местности. Уроки в зимний период проводятся в тихую погоду или при слабом ветре при температуре не ниже  $-12^{\circ}\text{C}$  (для средней зоны РФ). В других климатических зонах температурные режимы устанавливаются местными органами народного образования и здравоохранения согласно имеющимся инструкциям. В помещении, где проводятся занятия, температура воздуха должна быть не менее  $+14^{\circ}\text{C}$ .

В ходе уроков необходимо придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе. На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви (трусы, майка - при температуре  $+14^{\circ}\text{C}$  и выше; в тренировочном костюме - при низкой температуре).

Уроки являются основной формой, обеспечивающей всем учащимся определенный уровень физической подготовленности. Однако в работе с младшими школьниками необходимо максимально использовать все возможности внеклассной и внешкольной деятельности по физической культуре и спорту. Они должны способствовать привлечению всех учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время.

Содержание курса.

Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты		Корректировка
1. Игровые упражнения	10	<p><b>Универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренняя позиция школьника;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</li> <li>- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;</li> <li>- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; <b>Регулятивные:</b></li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>- оценивать правильность выполнения действия;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</li> <li>- контролировать действия партнёра;</li> <li>- использовать речь для регуляции своего действия.</li> </ul>	<p><b>Предметные знания</b></p> <p>Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.</p>	
2. Ходьба на лыжах	12	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренняя позиция школьника;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</li> <li>- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;</li> <li>- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; <b>Регулятивные:</b></li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной</li> </ul>	<p>Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику скольжения, подъёма и спуска.</p>	

		<p>задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b></li> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- строить понятные для партнёра высказывания, учитывая, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра;</li> <li>- использовать речь для регуляции своего действия.</li> </ul>		
3. Упражнения с большими и маленькими мячами	10	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</li> <li>- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные:</li> <li>- планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</li> </ul> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интере-</li> </ul>	Уметь бросать и ловить мяч (большой и маленький), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч.	

		сов; - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; - контролировать действия партнёра; - использовать речь для регуляции своего действия.		
4 Акробатические упражнения	5		Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.	
5 Равновесие	9	<b>Личностные:</b> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; <b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия; - оценивать правильность выполнения действия; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату <b>Коммуникативные:</b> - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет - контролировать действия партнёра; - использовать речь для регуляции своего действия	Уметь держать равновесие.	
6 Ходьба и бег. Прыжки.	10	<b>Личностные:</b> - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; <b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия; - оценивать правильность выполнения действия; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, това-	Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги. Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин. Уметь прыгать	

		<p>рищей, родителей и других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> </ul> <p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах.</p>	
7 Метания мяча	10	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</li> <li>- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия;</li> <li>- оценивать правильность выполнения действия;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет</li> <li>- контролировать действия партнёра;</li> <li>- использовать речь для регуляции своего действия.</li> </ul>	<p>Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность</p>	

**Физическая культура 1 класс поурочно -  
тематическое планирование**

№ п/п	Название темы урока	Дата	Кол - во часов	Тип урока	Наглядность	Примечание
1	Вводный. Развитие общей выносливости. Игры		1ч.	рефлексия	мячи	
2	Техника бега с высокого старта, догонялки		1ч.	открытие нового знания		
3	Техника выполнения прыжков. Учет в беге на 30м.		1ч.	открытие нового знания		
4	Закрепление техники выполнения прыжков в длину		1ч.	рефлексия		
5	Отработка техники разбега в прыжках в длину		1ч.	рефлексия		
6	Контроль по прыжкам в длину		1ч.	развивающий контроль		
7	Различные виды бега. Учет по наклону туловища на полу		1ч.	развивающий контроль		
8	Формирование техники выполнения прыжков. Метание мяча в цель		1ч.	открытие нового знания	мячи	
9	Закрепление техники метания мяча в цель		1ч.	рефлексия	мячи	
10	Совершенствование техники метания мяча в цель		1ч.	рефлексия		
11	Совершенствование техники метания малого мяча в цель		1ч.	рефлексия		
12	Совершенствование техники метания малого мяча в цель		1ч.	рефлексия		
13	Преодоление полосы препятствия		1ч.	рефлексия		
14	Совершенствование техники прыжков и метания		1ч.	рефлексия	мячи	
15	Формирование навыков метания		1ч.	открытие нового знания	мячи	
16	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствия		1ч.	развивающий контроль	скакалки, мячи	
17	Формирование навыков метания, бега, прыжков		1ч.	рефлексия		
18	Формирование навыков метания, бега, прыжков		1ч.			
19	Вводный урок. Совершенствование лазания, перелазания, метания		1ч.			
20	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений		1ч.	открытие нового знания	обручи, лента	
21	Лазание и перелазание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений		1ч.	рефлексия		
22	Лазание и перелазание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений		1ч.	рефлексия		
23	Отработка техники акробатических упражнений		1ч.	рефлексия		
24	Обучение лазанию по канату		1ч.	открытие нового знания		

№ п/п	Название темы урока	Дата	Кол - во часов	Тип урока	Наглядность	Примечание
25	Лазание по канату произвольным способом		1ч.	рефлексия		
26	Лазание по канату произвольным способом		1ч.	рефлексия		
27	Учет по подтягиванию		1ч.	рефлексия		
28	Отработка акробатических упражнений		1ч.	рефлексия		
29	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений		1ч.	рефлексия		
30	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений		1ч.			
31	Упражнения в равновесии. Учет по бегу		1ч.			
32	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений		1ч.	рефлексия		
33	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.		1ч.	рефлексия		
34	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков		1ч.	рефлексия		
35	Итоговый. Контроль по подтягиванию и лазанию		1ч.	развивающий контроль		
36	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах		1ч.	открытие нового знания	лыжи	
37	Совершенствование скользящего шага		1ч.	открытие нового знания	лыжи	
38	Учет по технике подъема		1ч.		лыжи	
39	Отработка навыков в подъемах и спусках		1ч.	рефлексия	лыжи	
40	Учет по технике подъема		1ч.	развивающий контроль		
41	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах		1ч.	рефлексия	лыжи, флажки	
42	Совершенствование техники передвижения		1ч.	рефлексия	лыжи	
43	Совершенствование техники скольжения		1ч.	рефлексия	лыжи	
44	Формирование ходьбы на лыжах		1ч.	рефлексия	лыжи	
45	Формирование ходьбы на лыжах		1ч.	рефлексия	лыжи	
46	Контроль прохождения дистанции на лыжах		1ч.	развивающий контроль	лыжи	
47	Закрепление техники передвижения на лыжах		1ч.	рефлексия	лыжи	
48	Управление на развитие статического равновесия		1ч.	открытие нового знания		
49	Управление на развитие статического равновесия		1ч.	рефлексия		
50	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40гр.		1ч.	открытие нового знания		
51	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40гр.		1ч.	рефлексия		
52	Преодоление полосы препятствия		1ч.	открытие нового знания	мячи, кегли, шнур	
53	Преодоление полосы препятствия		1ч.	рефлексия		

№ п/п	Название темы урока	Дата	Кол - во часов	Тип урока	Наглядность	Примечание
54	Метание и ловля малого мяча		1ч.	открытие нового знания	мячи	
55	Метание и ловля малого мяча		1ч.	рефлексия	мячи	
56	Совершенствование техники выполнения упражнения в равновесии		1ч.	рефлексия		
57	Совершенствование техники выполнения упражнения в равновесии		1ч.	рефлексия		
58	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину		1ч.	рефлексия		
59	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину		1ч.	рефлексия		
60	Техника выполнения прыжков в длину. Учет по бегу		1ч.	развивающий контроль		
61	Учет выполнения прыжков в длину с разбега		1ч.	развивающий контроль		
62	Учет выполнения прыжков в длину с разбега		1ч.	развивающий контроль		
63	Учет по подтягиванию		1ч.	развивающий контроль		
64	Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия		1ч.	рефлексия		
65	Контроль по бегу на 30м.		1ч.	развивающий контроль		
66	Спортивная спартакиада.		1ч.	развивающий контроль	кегли, мячи, палки	