

Приложение № 9
к основной образовательной программе начального общего
образования
к АООП начального общего образования для детей с ЗПР
(Приказ № 304 от 01.09.2018 «О внесении изменений в основные
образовательные программы МАОУ «Школа №7» КГО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 30.08.18г.

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 16 от 31.08.18г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «Школа № 7» КГО
№ 246 от 31.08.2018г.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
1 класс
2018 – 2019 учебный год

Разработчик: **Темяковская Ольга Юрьевна**
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Планируемые результаты

По окончании 1 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к качеству освоения программного материала первого года обучения

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны:

иметь представление:

• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

• о способах изменения направления и скорости движения;

• о режиме дня и личной гигиене;

• о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

• играть в подвижные игры;

• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

• выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контроль ные упражнения	уровень					
	выс окий	сред ний	низк ий	выс окий	сред ний	низк ий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета **П** о окончании **1** класса

должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»¹; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись—разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс (99 часов).

№ п/п	№ урока по разделу	дата проведения	Тема урока	Примечание
Раздел 1 Знания о физкультуре 3 часа				
1	1.1		Что такое физическая культура. Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Физкультура как система разнообразных занятий физупражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физкультурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.	
2	1.2		Как возникли физические упражнения. Связь физупражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физподготовленности для жизнедеятельности древнего человека.	
3	1.3		Чему обучают на уроках физкультуры. Виды спорта, Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и т.д.).входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки.	
Раздел 2 Способы физкультурной деятельности 4 часа				
4	2.1		Одежда для игр и прогулок. Важность правильного выбора одежды для занятий физкультурой. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр.	

5	2.2		Что такое режим дня. План основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.	
6	2.3		Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.	
7	2.4		Что такое осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Упражнения для осанки. Их отличие от других физупражнений. Упражнения с предметами на голове. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
Раздел 3				
Физическое совершенствование 92 часа				
Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа				
8	3.1		Упражнения физических упражнений для утренней зарядки. Выполнение в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые, упражнения на дыхание.	
9	3.2		Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.	
10	3.3		Упражнения с предметами на голове и их значение.	
11	3.4		Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.	
Раздел 4				
Спортивно-оздоровительная деятельность 88 часов				
Лёгкая атлетика 24 часа				
12	4.1		Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра. ТБ на уроках по лёгкой атлетике.	
13	4.2		Подвижные игры. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	

14	4.3		Бег с высоким подниманием бедра. Бег с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге.	
15	4.4		Техника выполнения бега с ускорением. Игра «Кто быстрее».	
16	4.5		Игры «Горелки», «Рыбки», «Пятнашки»	
17	4.6		Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	
18	4.7		Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой, по кругу, в обратном направлении).	
19	4.8		Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево).	
20	4.9		Техника выполнения с продвижением вперёд и назад(толчком одной и двумя).	
21	4.10		Техника выполнения левым и правым боком(толчком двумя).	
22	4.11		Техника выполнения прыжков в длину.	
23	4.12		Прыжки в длину с места.	
24	4.13		Техника выполнения прыжков в высоту с места(толчком двумя)	
25	4.14		Прыжки в длину и в высоту.	
26	4.15		Игры «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	
27	4.16		Метание малого мяча.	
28	4.17		Прыжки в длину с места.	
29	4.18		Бег с ускорением и изменением направления.	
30	4.19		Прыжки в высоту с места с приземлением на обе ноги.	
31	4.20		Игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».	
32	4.21		Бег с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге.	
33	4.22		Игры «Точно в мишень», «Третий лишний».	
34	4.23		Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя)	
35	4.24		Обобщающий урок по лёгкой атлетике	
Раздел 5 Гимнастика с основами акробатики 16 часов				
36	5.1		Организуемые команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа,стой!». Инструктаж по правилам ТБ.	
37	5.2		Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в	

			колонну и обратно уступами.	
38	5.3		Выполнение строевых команд. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево», «Прыжком направо».	
39	5.4		Акробатические упражнения. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях.	
40	5.5		Основные виды гимнастических упоров (присев, лёжа, стоя на коленях, в седе на пятках). Техника их выполнения.	
41	5.6		Основные виды седов (ноги врозь, углом руки вперёд, углом руки за голову). Техника их выполнения.	
42	5.7		Основные виды приседов: (руки на поясе, руки в стороны, руки вверх, руки вперёд, руки за голову). Техника их выполнения.	
43	5.8		Основные виды положений лёжа: (на животе, на спине, на левом боку, на правом боку). Техника их выполнения.	коврики
44	5.9		Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.	
45	5.10		Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	
46	5.11		Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикально направлении вверх и вниз.	
47	5.12		Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку.	
48	5.13		Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием.	
49	5.14		Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя ходьбу и бег простыми и сложными способами.	
50	5.16		Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.	
51	5.17		Обобщающий урок по разделу «гимнастика»	

Раздел 6		Лыжная подготовка 23 часа		
52	6.1		Техника выполнения основной стойки лыжника на месте. Правила безопасного поведения во время занятий лыжным спортом.	
53	6.2		Перенос лыж, построение с лыжами, правильное одевание лыж. Основная стойка лыжника. Техника выполнения спуска с полого склона.	
54	6.3		Спуски с полого склона.	
55	6.4		Ступающий шаг. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага.	
56	6.5		Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	
57	6.6		Техника выполнения ступающего шага.	
58	6.7		Техника ступающего шага. Игра «Охотники и олени».	
59	6.8		Выполнение техники скользящим шагом.	
60	6.9		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	
61	6.10		Выполнение техники скользящего шага. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»	
62	6.11		Одежда лыжника. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
63	6.12		Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Игра «На буксире».	
64	6.13		Команды лыжнику: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».	
65	6.14		Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.	
66	6.15		Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах.	
67	6.16		Игры на лыжах «День и ночь», «Охотники и олени».	
68	6.18		Техника выполнения при передвижении на лыжах.	
69	6.19		Техника выполнения основной стойки лыжника на спусках с небольших пологих склонов.	
70	6.20		Игра «попади в ворота», «на буксире».	
71	6.21		Спуски с небольших пологов.	
72	6.22		« Встречная эстафета».	

73	6.23		Подвижные игры на лыжах Закрепление ранее изученных приемов	
74	6.24		Обобщающий урок по разделу «лыжная подготовка»	
Раздел 7		Подвижные и спортивные игры 25 часов		
75	7.1		Подвижные игры. Правила и игровые действия подвижных игр. ТБ на уроках.	
76	7.2		Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест».	
77	7.3		Подвижные игры «У медведя во бору», «Салки-догонялки».	
78	7.4		Баскетбол: Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	
79	7.5		Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	
80	7.6		Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	
81	7.7		Эстафеты с мячами. Игра «У медведя во бору».	
82	7.8		Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	
83	7.9		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.Игра.	
84	7.10		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	
85	7.11		Передача мяча в парах и тройках. Игра «Попади в ворота»	
86	7.12		Баскетбол: Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	
87	7.13		Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	
88	7.14		Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	
89	7.15		«Бой петухов», «Волк во рву», «Посадка картошки»	
90	7.16		Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	
91	7.17		Игры: «Быстро по местам», «Не оступись». Эстафеты. Игра «Не урони мешочек»	
92	7.18		Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	
93	7.19		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.Игра.	
94	7.20		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	
95	7.21		«К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	

96	7.22		ОРУ. «Рыбки», «Горелки», Пингвины с мячом.	
97	7.23		Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	
98	7.24		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
99	7.25		Обобщающий урок. Задание на лето.	