

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**Принято**

на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

**Введено**

в действие приказом  
№ 92 – О от "02" сентября 2024 г.

**Утверждаю:**

Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Альметьевская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья»

Л.Р. Мартынова

**Рабочая программа**  
**по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для 1 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса**  
**3 ч. в неделю; 99 ч. в год**  
**Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры**



Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа разработана на основе:**

### **Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.2);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (м.: просвещение, 2011)

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Владение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **Цель образовательной коррекционной работы**

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

### **Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

– развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

#### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы

#### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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:

#### **1) патриотического воспитания:**

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.

#### **2) гражданского воспитания:**

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.

#### **3) 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.

#### **4) 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.

#### **5) экологического воспитания:**

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.

### **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.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

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.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

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.

## Регулятивные универсальные учебные действия

### Самоорганизация и самоконтроль:

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.

### Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:**

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

**Рабочая программа рассчитана на 99 часов (3 урока в неделю).**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	10
Итого по разделу		10
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>		
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5
2.3	Строевые команды и построения	1
Итого по разделу		10
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20
1.3	Организующие команды и приёмы	2
Итого по разделу		56
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		



2.1	Овладение физическими упражнениями	23
Итого по разделу		23
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

### Календарно-тематическое (поурочное) планирование 1- класса

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
			план	факт
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5	Основные направления физической культуры и спорта	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6	Знания о теннисе. История возникновения и развития тенниса в Море, в России, в регионе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7	Основные термины, определения и понятия в теннисе. Названия технических базовых элементов тенниса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Техника выполнения основных строевых команд	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Техника выполнения строевых упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
12	Принципы закаливания	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
17	История зарождения игры в городки и городошного спорта.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
18	Виды танцевальных движений. Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	установки.			
19	Основные элементы физических упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
21	Техника выполнения гимнастического шага	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
36	Методика составления комбинаций упражнений. История возникновения и развития катания и бега на коньках как вида спорта.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
37	История развития конькобежного спорта как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
45	История зарождения чир спорта в России. Классификация видов чир спорта, современные тенденции их развития.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
47	Знания о танцевальном спорте. Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
48	Техника выполнения танцевальных шагов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
58	Ролевые подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
68	Игры с гимнастическим предметом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
72	Спортивные эстафеты с мячом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
75	Организуемые команды при построении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
76	Организуемые команды при передвижении, перестроении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

85	История зарождения и развития гольфа в мире, в России. История игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
91	История зарождения спортивного туризма. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
93	История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
97	История зарождения хоккея на траве. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
98	Знания о дзюдо. Включение борьбы в программу Игр Олимпиады (708 год до н.э.).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся**

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведется мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту