

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза**  
**Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

«Рассмотрено»  
Протокол № 1  
от 30.08.2024  
Заседания ШМО  
Руководитель ШМО  
Лебедева Т.Г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ СОШ №5  
\_\_\_\_\_  
И.Е.Фомичёва  
Приказ №123-ос от 02.09.2024

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре  
для 1 з класса

Учитель: Павликова В.А.

Воткинск, 2024

**Адаптированная рабочая программа (ЗПР, вариант 7.1) по предмету физическая культура для 1 класса составлена на основе:**

- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022г. №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 г. №72654)

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1896)

- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый Приказом МО и Н от 17.12.2010 № 1897» от 31.12.2015 № 1576

- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07. 2022 № 569 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 286»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 372 « Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74229)

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО » (зарегистрирован Минюстом России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822)

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) и содержит коррекционную работу на каждом уроке.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданско-патриотическое воспитание:**

становление ценностного отношения к своей Родине, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России; осознание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с текстами на уроках русского языка; проявление уважения к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в текстах, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

### **2) духовно-нравственное воспитание:**

осознание языка как одной из главных духовно-нравственных ценностей народа; признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием адекватных языковых средств для выражения своего состояния и чувств; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка);

### **3) эстетическое воспитание:**

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в искусстве слова.

### **4) физическое воспитание:**

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил безопасного поиска в информационной среде дополнительной информации в процессе языкового образования; бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

### **5) трудовое воспитание:**

осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка), интерес к различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

**б) экологическое воспитание:**

бережное отношение к природе, формируемое в процессе работы с текстами; неприятие действий, приносящих вред природе;

**7) ценность научного познания:**

первоначальные представления о научной картине мира, в том числе первоначальные представления о системе языка как одной из составляющих целостной научной картины мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

## **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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

### *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, 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*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. 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.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	15	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		45	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		15	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела  
Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:**

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);
- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

**Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):**

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;

- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

#### 1класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Историческое путешествие «Зарождение физических упражнений в древние времена» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Пятиминутки «новости спорта» Урок «Интересные факты олимпиады 2020»	5
2	Подвижные игры на материале баскетбола, игры разных народов	Региональный компонент: мини-проект «Знаменитые спортсмены Удмуртии» Пятиминутки «новости спорта» Урок-исследование «В чем отличие и схожесть игр разных народов»	5
3	Гимнастика с основами акробатики	Урок «Итоги выступления Российских гимнастов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10
4	Лыжная подготовка	Интегрированный урок «Физическая культура и окружающий мир» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини-проект «Наши земляки – Чемпионы мира и олимпийских игр»	10

5	Подвижные игры на материале баскетбола и футбола	Урок « Итоги выступления Российских спортсменов в игровых видах на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Урок исследование «В чем отличие спортивных игр от подвижных»	5
6	Лёгкая атлетика	Урок « Итоги выступления Российских легкоатлетов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Мини- проект « Легкая атлетика – королева спорта».	10
7	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ Кино урок : Просмотр фрагментов фильма «Чемпионы».	2
8	Способы самостоятельной деятельности: самостоятельные игры и развлечения	Урок- изобретательство «Карточки-помогайки для организации самостоятельных игр»	1
9	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Урок исследование «Влияние занятий физической культурой на здоровье детей	3
10	Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционная работа
		Всего		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие памяти  Активизация и развитие всех видов речевой деятельности
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой

	одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.			деятельности Развитие памяти
3	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие памяти Активизация и развитие всех видов речевой деятельности
5	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие памяти Развитие двигательной сферы
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие ориентировки в пространстве Развитие двигательной сферы
7	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и профилактика нарушения осанки Развитие всех видов мышления
8	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и профилактика нарушения осанки
9	Гимнастические упражнения:	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и развитие

	стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом.			основных движений
10	Строевые упражнения: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и профилактика нарушения осанки  Развитие всех видов мышления
11	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы  Коррекция и развитие основных движений
12	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и развитие основных движений  Развитие памяти
13	Акробатические упражнения: Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и развитие основных движений
14	Акробатические упражнения: Сгибание рук в положении упор лежа	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы  Активизация и развитие всех видов речевой деятельности
15	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных

				способностей через подвижные игры
16	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
17	Лыжная подготовка. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие памяти  Активизация познавательной деятельности
18	Переноска лыж к месту занятий. Строевые упражнения с лыжами в руках. Основная стойка лыжника.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы  Активизация познавательной деятельности
19	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности  Активизация познавательной деятельности
20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и развитие основных движени
21	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие ориентировки в пространстве
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей

				через подвижные игры
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
24	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие сенсорных способностей у ребенка Развитие двигательной сферы
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	развитие ориентировки в пространстве активизация познавательной деятельности
26	Техника передвижения скользящим шагом по дистанции.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие сенсорных способностей у ребенка Коррекция координационных способностей через подвижные игры
27	Лёгкая атлетика. Правила безопасности на уроках л/а. Чем отличается ходьба от бега.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы Развитие памяти
28	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие сенсорных способностей у ребенка



29	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
31	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Активизация познавательной деятельности
33	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие памяти Активизация познавательной деятельности
34	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы Развитие ориентировки в пространстве
35	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие ориентировки в пространстве
36	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие ориентировки в пространстве
37	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы Развитие ориентировки в

				пространстве
38	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
39	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
40	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
41	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сфер
42	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
44	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы

46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие памяти
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы Коррекция координационных возможностей через подвижные игры
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие ориентировки в пространстве Развитие двигательной сферы
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие ориентировки в пространстве Развитие двигательной сферы
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной

	ГТО. Плавание. Подвижные игры			сферы Развитие памяти
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и развитие основных движений Коррекция координационных способностей через подвижные игры
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы Коррекция и развитие основных движений
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и развитие основных движений Коррекция координационных способностей через подвижные игры
64	Итоговая контрольная работа (сдача контрольных нормативов). Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция и развитие основных

				движений
65	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Развитие двигательной сферы Коррекция и развитие основных движений
66	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Коррекция координационных способностей через подвижные игры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## Контрольно – измерительные материалы

### Кодификатор на 1 класс

*Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре*

*за 1 класс.*

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
<b>1.</b>		<b>Здоровьесберегающие компоненты</b>
	<b>1.1</b>	Понятие (режим дня, утренняя зарядка, физкультминутка).
	<b>1.2</b>	Составление режима дня.
<b>2</b>		<b>Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
	<b>2.1</b>	Базовые понятия и термины физической культуры.
	<b>2.2</b>	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
	<b>2.3</b>	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой.
<b>3</b>		<b>Техника безопасности на уроках физической культуры</b>
	<b>3.1</b>	Правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 1 класс.*

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
<b>1</b>		<b>Раздел: Здоровьесберегающие компоненты</b>
	1.1	Раскрыть термины «Режим дня», утренняя зарядка, физкультминутка. Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.
	1.2	Уметь составить режим дня и выполнять его в зависимости от учебной смены в школе.
<b>2</b>		<b>Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

		психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. А так же о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понять необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
3		<b>Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры</b>
	3.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой медицинской помощи.

### Спецификация

#### Контрольная работа по физической культуре 1 класс

**Название контрольной работы:** *Итоговая проверочная работа по физической культуре.*

**Цель работы:** установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов начального общего образования.

**Содержание итоговой работы** определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. ФГОС НОО (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 г. №1897, от 31.12 2015г. № 1576, 1577, 1578)

**3. Характеристика структуры и содержания работы**

В итоговую контрольную работу по физической культуре включено 12 заданий с вариантами ответов, из которых нужно выбрать только правильный ответ.

**Характеристика заданий по форме и уровню трудности**

**Содержание и уровень сложности заданий соотносится с разделом**

«ученик научится», « ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.



#### 4. **Время выполнения работы**

На выполнение работы отводится 45 минут.

#### 5. **Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.**

Данная итоговая проверочная работа состоит из 12 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 12 баллов.

Выполнение до 8 заданий дает --5- 8 баллов – ученик справился

Выполнение менее 4 заданий дает – 1-4 балла – ученик не справился

### **Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.**

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных принято решение принимать следующие виды нормативов:

- 1) Челночный бег 3\*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 1 по 8 и 10 классам. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок полученных за сдачу данных видов нормативов.

#### **Протокол сдачи контрольных нормативов.**

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

#### **Контрольные нормативы 1 класс.**

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
		зачет

Челночный бег 3*10м.	10.5	11.0
Прыжок в длину с места.	110	100
Пресс за 30 секунд.	10	8

Обучающиеся отнесенные к подготовительной и специальной группе и освобожденные от физической нагрузки, после болезни, итоговую промежуточную аттестацию будут сдавать по следующим критериям:

**Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.**

**1. Прыжок в длину с места (основной зачет).**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.

**2. Челночный бег:**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.

### 3.Упражнение на пресс:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения, - показать


Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.



«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

3. Бег 30м, 60м, 100м.:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции. -

показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;

«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание.:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения - отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и менее

- рассказать технику

безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

**Рекомендации для занятий с учащимися, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья**

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; - сопротивление – натуживание; -нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием.	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры. -Лыжи -плавание Единоборства Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения.			Все виды спорта
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на	-Гимнастика борьба - прыжки		

5.Плоскостопие	<p>позвоночник</p> <p>-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.</p>	<p>-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания подтягивание -тяжести -борьба</p>	<p>Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.</p>	<p>Бег на носках. Льжи, коньки, хоккей.</p>
6.Миопия средней степени.	<p>Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувьрки.</p>		<p>Упражнения дляукрепление прямой мышцы живота</p>	<p>Спортивная ходьба плавание туризм.</p>
7. Почки, пиелонефрит.	<p>Прыжки, короткие дистанции.</p>			<p>Бег на выносливость, бег 60 м</p>
8 Желудочно-кишечный тракт	<p>Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.</p>			
9.ЦНС	<p>Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.</p>			

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3\*10м, 60м, прыжки в длину.

2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.

4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.

5. Демонстрируют все виды.

6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.

7. Выносливость, 3\*10м, 6-минутный бег

8. Выносливость, 3\*10м; 60 метров.



