

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области  
«Юкковская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные  
программы»  
188652, Ленинградская область, Всеволожский р-н, д. Юкки, ул. Школьная, д.14  
тел/ 8-813-70-52-218  
E-mail: [gou\\_ysci@mail.ru](mailto:gou_ysci@mail.ru) [school\\_ysci@mail.ru](mailto:school_ysci@mail.ru) Сайт: [yukki.org](http://yukki.org)

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ГБОУ ЛО "Юкковская специальная  
школа-интернат"  
№62-од от 01.09.2022 г.



**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**адаптированной основной общеобразовательной**  
**программы начального общего образования**  
**слабослышащих и позднооглохших обучающихся**

**(вариант 2.2)**

**1 класс**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

### Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физическо-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** – 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.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и влияния предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## **Содержание учебного предмета**

### **1. Знания о физической культуре (6 ч)**

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;

- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

**2. Гимнастика с элементами акробатики (38 ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Обруч – учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика (19 ч)**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.  
Тестирование метания мешочка на дальность.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Подвижные игры (36 ч)** «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; ловля и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

## Тематическое планирование

Наименование раздела	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>1 четверть - 27 часов</b>			
Знания о физической культуре	1	Организационно-методические указания	1
Легкая атлетика	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	3	Техника челночного бега	1
	4	Тестирование челночного бега на 3x10 м	1
Знания о физической культуре	5	Возникновение физической культуры и спорта	1
Легкая атлетика	6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
	7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
Знания о физической культуре	8	Олимпийские игры	1
	9	Что такое физическая культура?	1
	10	Темп и ритм	1
Подвижные игры	11	Подвижная игра «Мышеловка	1
Знания о физической культуре	12	Личная гигиена человека	1
Легкая атлетика	13	Тестирование малого мяча на точность	1
Гимнастика с элементами акробатики	14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
	15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Легкая атлетика	16	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики	17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
	18	Тестирование виса на время	1
	19	Стихотворное сопровождение на уроках	1
	20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения	1
Подвижные игры	21	Ловля и броски мяча в парах	1
	22	Подвижная игра «Осада города»	1
	23-24	Индивидуальная работа с мячом	2
	25	Школа укрощения мяча	1
	26	Подвижная игра «Ночная охота»	1
	27	Глаза закрывай – упражнение начинай	1
<b>2 четверть – 21 час</b>			
Подвижные игры	28-29	Подвижные игры	2
Гимнастика с элементами акробатики	30	Перекаты	1
	31	Разновидности перекатов	1
	32	Техника выполнения кувырка вперед	1
	33	Кувырок вперед	1
	34	Стойка на лопатках, «мост»	1
	35	Стойка на лопатках, «мост» -	1



		совершенствование	
	36	Стойка на голове	1
	37	Лазанье по гимнастической стенке	1
	38	Перелезание по гимнастической стенке	1
	39	Висы на перекладине	1
	40	Круговая тренировка	1
	41	Прыжки со скакалкой	1
	42	Прыжки в скакалку	1
	43	Круговая тренировка	1
	44	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
	45	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
	46	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
	47-48	Вращение обруча	2
<b>3 четверть – 27 часов</b>			
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	49	Обруч – учимся управлять	1
	50-51	Круговая тренировка	2
	52-53	Лазанье по канату	2
<b>Подвижные игры</b>	54	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
	55-56	Прохождение полосы препятствий	2
	57-58	Прохождение усложненной полосы препятствий	2
<b>Легкая атлетика</b>	59	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
	60-61	Прыжок в высоту с прямого разбега	2
	62-63	Прыжок в высоту спиной вперед	2
	64	Прыжки в высоту	1
	65	Броски и ловля мяча в парах	1
	66	Броски и ловля мяча в парах	1
	67	Ведение мяча	1
	68-69	Ведение мяча в движении	2
70-71	Эстафеты с мячом	2	
<b>Подвижные игры</b>	72	Подвижные игры с мячом	1
	73	Подвижные игры	1
	74	Броски мяча через волейбольную сетку	1
	75	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
<b>4 четверть – 24 часа</b>			
<b>Подвижные игры</b>	76	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
	77	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
<b>Легкая атлетика</b>	78	Бросок набивного мяча от груди	1
	79	Бросок набивного мяча снизу	1
	80-81	Подвижная игра «Точно в цель»	2
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	82	Тестирование вися на время	1
	83	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
<b>Легкая атлетика</b>	84	Тестирование прыжка в длину с места	1

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
	86	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
<b>Легкая атлетика</b>	87	Техника метания на точность	1
	88	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Подвижные игры</b>	89-90	Подвижные игры для зала	2
<b>Легкая атлетика</b>	91	Беговые упражнения	1
	92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	93	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
	94	Тестирование метания мешочка на дальность	1
<b>Подвижные игры</b>	95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
	96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
	97	Командные подвижные игры	1
	98	Подвижные игры с мячом	1
	99	Подвижные игры	1

*Примечание:* характеристика видов деятельности учащихся включена в календарно-тематическое планирование.

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

В связи с отсутствием необходимых условий 12 часов, отведенных на изучение раздела «Лыжная подготовка», перераспределены следующим образом: на подвижные игры – 5 ч, на легкую атлетику – 5 ч, на гимнастику с элементами акробатики – 2 ч.

Количество часов, отводимых на изучение каждого раздела, и количество контрольных работ по данным разделам приведено в таблице.

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во контрольных работ</b>
Знания о физической культуре	6	1
Гимнастика с элементами акробатики	38	8
Легкая атлетика	19	10
Подвижные игры	36	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>	<b>21</b>

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. М.: ВАКО, 2013.

5. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2015.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

## **Интернет-ресурсы по физической культуре**

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физкультуры (методические материалы)
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) ...
- <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет?url [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре. На сайте публикуются статьи по физической культуре.

## **Материально-техническое обеспечение**

### **1. Библиотечный фонд:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам («Физическая культура. 1-4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

## 2. Демонстрационные материалы:

№ п/п	Наименование материалов	Отметка о наличии
1	Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности	Имеется
2	Плакаты методические	Нет
3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Нет

## 3. Технические средства:

№ п/п	Наименование ТСО	Отметка о наличии
1	Телевизор с универсальной приставкой	Нет
2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Нет
3	Мегафон	Нет
4	Экран	Имеется
5	Цифровая видеокамера	Нет

## 4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования	Отметка о наличии
1	Стенка гимнастическая	Имеется
2	Бревно гимнастическое напольное	Нет
3	Скамейки гимнастические	Имеются
4	Перекладина гимнастическая	Имеется
5	Канат для лазания	Имеется
6	Комплект навесного оборудования (мишени, перекладина)	нет
7	Маты гимнастические	Имеются
8	Мячи набивные (1 кг)	Нет
9	Мячи массажные	Нет
10	Скакалки гимнастические	Имеются
11	Мячи малые (резиновые, теннисные)	Нет
12	Обручи гимнастические	Имеются
13	Палки гимнастические	Имеются
14	Кольца пластмассовые разного размера	Нет
15	Резиновые кольца	Нет
16	Планка для прыжков в высоту	Имеется
17	Стойки для прыжков в высоту	Имеются
18	Рулетка измерительная	Имеется
19	Щиты с баскетбольными кольцами	Имеются
20	Большие мячи резиновые (баскетбольные)	Имеются
21	Стойки волейбольные	Имеется
22	Сетка волейбольная	Имеется
23	Мячи средние резиновые	Нет
24	Гимнастические кольца	Имеются
25	Аптечка медицинская	Имеется

## **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 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 (см. таблицу)

таблица

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м	6,2 с и меньше	6,3-6,7 с	6,8 с и больше	6,3 с и меньше	6,4-6,9 с	7,0 с и больше
Челночный бег 3x10 м	10,5 с и меньше	10,6-10,9 с	11,0 с и больше	10,7 с и меньше	10,8-11,2 с	11,3 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель на точность	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков
Вис на время	60 с и больше	30-59 с	0-29 с	60 с и больше	30-59 с	0-29 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	8 м и дальше	4-8 м	Ближе 4 м	8 м и дальше	4-8 м	Ближе 4 м
Наклон вперед из положения стоя	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	-	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	-

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	12 раз и более	9 – 11 раз	Менее 9 раз	9 раз и более	7 – 8 раз	Менее 7 раз
Подъем туловища за 30 с	15 раз и более	8-14 раз	Менее 8 раз	15 раз и более	8-14 раз	Менее 8 раз
Прыжок в длину с места	118 см и дальше	115 – 117 см	Ближе 115 см	116 см и дальше	113 – 115 см	Ближе 113 см

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Так как в 1 классе – безотметочное обучение, то вместо балльных отметок используется только положительная различаемая по уровням фиксация: учитель у себя в таблице результатов фиксирует уровень знаний и умений обучающихся по предмету. Оценка достижений обучающихся осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий. Для определения соответствия уровня используется таблица «Уровни физической подготовленности» (см. выше).

### **Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения входного и итогового контроля используется методическое пособие:

- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

Для проведения текущего контроля используется Приложение 1 (Тестирования: рекомендации по проведению и результаты) методического пособия:

- *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. М.: ВАКО, 2013, с. 232.