

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Марий Эл
«Семеновская школа-интернат»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
ГБОУ Республики Марий Эл
«Семеновская школа-интернат»
Протокол № 1
от 31.08 2016 г.



УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Адаптированная рабочая программа в 1 классе глухих.

Учитель физвоспитания
Держунин М.А.

Йошкар-Ола
2016

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа по физической культуре адресована глухим учащимся с 1 по 4 классы.

Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования на базовом уровне по учебному предмету «Физическая культура» и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Нормативно-правовая база, обеспечивающая реализацию данной программы.

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год».
2. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).
3. Концепции модернизации Российского образования.
4. Концепции содержания непрерывного образования.
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2-4 классе — 102 ч. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия.

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 1 КЛАСС

I. Теоретические сведения

Двигательный режим ученика 1 класса. Значение утренней гигиенической гимнастики и занятий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями (на утренней гигиенической гимнастике, на уроках физической культуры). Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на обычную, водные процедуры).

II. Гимнастика

Построение и перестроение

Построение в колонну и шеренгу по одному (по росту в восходящем порядке); равнение в затылок в колонне; равнение по линии (носки) в шеренге; передвижение в колонне по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки; перестроение из колонны по одному через середину в колонну по два, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки вперед; повороты по ориентирам; выполнение движений по командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, Стой!».

Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Основная стойка («На параде»); стойка – ноги на ширине плеч («Штангист»), положение рук – вниз, вперед, в стороны, вверх, за спину; движение прямых рук вперед, назад, в стороны, вверх («Птицы летят», «Сбор яблок» и т.д.); поднимание и опускание плеч; движение кистями и пальцами рук из различных исходных положений («Наматываем катушку»); выставление прямой ноги на носок вперед, в сторону, назад; поднимание на носках («Кто выше»); приседание («Зайчишка»); наклоны туловища вправо, влево («Качаются деревья», «Часы»); повороты туловища вправо, влево («Самолет»); повороты головы («Щенок»); простейшие сочетания изученных движений; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)

Основные положения с мячом: мяч в руках внизу, впереди, сверху; передача мяча в шеренге вправо, влево; перекачивание мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мячом о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3 м.

Упражнения с малыми мячами

Основные положения с мячом: правая (левая) рука с мячом впереди, сверху, внизу, в стороне; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча в стену и ловля его двумя руками.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия

Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к стенке, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; приседание, касаясь стены затылком и спиной; из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад, опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), вторая рука на поясе; для мышц стопы: ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружной и внутренней сторонах стопы; ходьба на пятках.

Акробатические упражнения

Группировка сидя; группировка лежа на спине; группировка в приседе; широкая группировка; положения прогнувшись, согнувшись в группировке.

Лазанье и перелазанье

Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу: захват руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу скамейки) с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках; лазанье по гимнастической стенке вверх (до определенной высоты) и вниз, вправо и влево (ноги на второй- третьей рейке) произвольным способом: захват руками реек (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и постановка стоп; перелазание произвольным способом через гимнастическую скамейку и через две скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 30-50 см (с правой и левой стороны).

Переползание и подлезание

Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, по полу, на четвереньках. На коленях, опираясь на кисти; переползание на четвереньках в медленном темпе по «коридору» 15-25 см; подлезание под препятствия (коня, козла) головой вперед, с пригибанием позвоночника в горизонтальном положении; то же с перекачиванием мяча; пролезание через гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

Равновесие

Движение рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад. С высоким подниманием бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в шеренгу в обозначенное место по черте (в кружках, квадратах); шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; ходьба по ориентирам, начерченным на полу; прыжок в длину с места толчком двумя ногами в начерченный ориентир; воспроизведение прыжка в длину с места (на различные отрезки); метание мяча по заданию на различные расстояния.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба и бег

Имитационная ходьба: ходьба, держась за руки (полуоборот в сторону движения по прямой); ходьба обычная и широким шагом с сохранением правильной осанки, дыхания; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы (на месте и с продвижением), с различным положением и фиксацией рук (на поясе, к плечам, на голову, за голову, за спину, вперед, в стороны, вверх, перед грудью согнутые в локтях); ходьба с остановками по сигналу (взмах руки и т.д.), ритмичная ходьба с подсчетом учителя; чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на первые четыре счета – обычные шаги, на следующие четыре счета – движение на носках), то же с изменением положения рук (например, на первые четыре счета – обычные шаги, на следующие четыре счета – движение на носках руки на поясе); свободный, непринужденный бег; бег с остановкой по сигналу; чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (10 м – бег, 10 м – ходьба с постепенным замедлением, повторить два раза); перебежками парами, группами по прямой на расстоянии до 15 м (по ориентирам и от одного ориентира к другому); перебежки группами по «коридору» шириной 1 м, затем – 30-40 см, обозначенному линиями или веревками до 15 м; бег в медленном темпе (20с); бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа); бег наперегонки до 20 м без выявления победителя.

Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах (опираясь на рейку гимнастической стенки) с мягким приземлением на полусогнутые ноги; прыжки низкие, высокие; прыжки на месте в приседе и полуприседе в парах (лицом друг к другу, держась за руки), правильное вращение скакалки; пробегание под медленно вращающейся скакалкой (навстречу бегущему); прыжки через длинную неподвижную скакалку (высота 10-20 см) с различным положением рук; правильное вращение скакалки; прыжки на месте чрез качающуюся скакалку на одной, двух ногах, с ноги на ногу (стоя боком к скакалке); прыжки вправо, влево с мягким приземлением и с продвижением вперед, с предварительным движением рук назад; прыжки с высоты 20-30 см с мягким приземлением; прыжки с места на мягкое препятствие высотой до 30 см; прыжки с расстояния полушага; произвольные прыжки через небольшую высоту (10-20 см) с 3-4 шагов разбега, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой; произвольные прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги; произвольные прыжки в длину с разбега (4-5 шагов) без обозначения места отталкивания, приземляясь на обе ноги; имитирующие прыжки: «Как прыгает птичка», «Как прыгает мяч», «Кто тише прыгнет».

Метание

Метание малого мяча (по сигналу) в цель перед собой, пол, яму, корзину на расстоянии 3, 4, 5 м; метание резинового мяча на дальность обеими руками способом из-за головы; метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

IV. ИГРЫ

Игры с элементами построения, перестроения и общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Совушка» (игра с барабаном), «Мяч соседу»; игры с бегом: «Кот и мыши», «К свои флажкам», салки «Дай руку»; игры с прыжками на месте и с места: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки через скакалку»; игра с прыжками в высоту: «Достань мяч»; игра с прыжками в длину: «Прыжки по кочкам»; игры с метанием на дальность и в цель: «Мяч за линию», «В круг»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Запомни свое место», на воспитание внимания и памяти – «Следи за сигналом», на развитие функции равновесия - «Все за командиром», «Юла» и «Минеры».

V. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами и простейший уход за лыжным инвентарём; переноска лыж и надевание на ноги; поворот переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуск на лыжах с уклона 20 градусов; подъем на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах в медленном темпе до 200м.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при подготовке к занятию по лыжной подготовке, переноске и надевании лыж, передвижения по лыжне;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

VI. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения на развитие основных физических качеств, на развитие осанки и профилактики плоскостопия, а также упражнения со спортивным инвентарем и на тренажерах.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры

на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Легкоатлетические упражнения	14
5	Лыжная подготовка	10
6	Общая физическая подготовка	33
	ИТОГО	99

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Тема занятия
1	Правила поведения на уроках физической культуры.
2	Изучение команд: На месте шагом марш!, Шагом марш!, Класс, стой!
3	ОФП. Правила поведения в кабинете ЛФК.
4	Закрепление команд: На месте шагом марш!, Шагом марш!, Класс, стой!
5	Изучение размыканий на вытянутые руки вперед и в стороны.
6	ОФП. Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.
7	Бег из различных исходных положений.
8	Быстрый бег парами на расстояние 20-30 м.
9	ОФП. Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.
10	Прыжки в длину с места.
11	Метание малого мяча с места из-за головы.
12	ОФП. Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.
13	Правила поведения в спортивном зале.
14	Изучение игры Невод.
15	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.
16	Закрепление игры Невод.
17	Изучение игры Пустое место.
18	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.
19	Закрепление игры Пустое место.
20	Изучение игры Волк во рву.
21	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.
22	Закрепление игры Волк во рву.
23	Изучение игры Зайцы в огороде.
24	ОФП. Круговая тренировка.
25	Закрепление игры Зайцы в огороде.
26	Эстафеты Кто быстрее?
27	ОФП. Круговая тренировка.
28	Изучение игры Перемена мест.
29	Закрепление игры Перемена мест.
30	ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата.
31	Изучение игры Прыжки по кочкам.
32	Закрепление игры Прыжки по кочкам.
33	ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата.
34	Изучение игры Кот и мыши.
35	Закрепление игры Кот и мыши.
36	ОФП. Тренировка по станциям.

37	Построения в колонну по два, в одну шеренгу.
38	Перекатывание и перебрасывание мяча друг другу на расстояние 3-4 м.
39	ОФП. Тренировка по станциям.
40	Изучение поворотов на месте прыжком.
41	Закрепление поворотов на месте прыжком.
42	ОФП. Тренировка по станциям.
43	Совершенствование поворотов на месте прыжком.
44	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево.
45	ОФП. Упражнения на развитие координации движений.
46	Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом 20
47	градусов, с переходом на гимнастическую стенку.
48	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями
49	рук, с предметами в руках, приставными шагами вперед, с высоким подниманием бедра.
50	ОФП. Упражнения на развитие координации движений. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыж. Правильная переноска лыж. Надевание и снятие лыж.
51	ОФП. Упражнения на развитие правильной осанки.
52	Изучение поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж.
53	Закрепление поворота на месте вокруг пяток лыж.
54	ОФП. Упражнения на развитие правильной осанки.
55	Изучение передвижения по лыжне и неглубокому снегу ступающим шагом без палок.
56	Закрепление передвижения по лыжне и неглубокому снегу ступающим шагом без палок.
57	ОФП. Круговая тренировка.
58	Изучение передвижения по лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки, скользящим шагом.
59	Закрепление передвижения по лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки, скользящим шагом.
60	ОФП. Упражнения на развитие силы.
61	Изучение подъема ступающим шагом и спуска с уклона до 20 градусов.
62	Закрепление подъема ступающим шагом и спуска с уклона до 20 градусов.
63	ОФП. Упражнения на развитие силы.
64	Повороты на месте.
65	Группировка в различных положениях (присев, сидя, лежа на спине).
66	ОФП. Тренировка по станциям.
67	Перекаты назад-вперед из положения сидя в группировке, из положения упор присев, из положения лежа на спине в группировке.
68	Построение в колонну по два, в шеренгу.
69	ОФП. Тренировка по станциям.
70	Изучение перестроения из колонны по одному в колонну по два.
71	Закрепление перестроения из колонны по одному в колонну по два.
72	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.
73	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два.
74	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.
75	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.
76	Изучение преодоления небольших препятствий высотой до 80 см.
77	Совершенствование преодоления небольших препятствий высотой до 80 см.
78	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.
79	Изучение проползаний и подползаний под небольшие препятствия высотой до 50 см.

80	Совершенствование проползаний и подползаний под небольшие препятствия высотой до 50 см.
81	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.
82	Изучение поочередного перепрыгивания 3-4 барьеров высотой 30-40 см.
83	Совершенствование поочередного перепрыгивания 3-4 барьеров высотой 30-40 см.
84	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.
85	Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук.
86	Бег из различных исходных положений.
87	ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата.
88	Быстрый бег парами наперегонки.
89	Прыжки в длину с места.
90	ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата.
91	Метание малого мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.
92	Метание на дальность по коридору шириной 10 м.
93	ОФП. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата.
94	Изучение игры Белые медведи.
95	Закрепление игры Белые медведи.
96	ОФП. Круговая тренировка по тренажерам.
97	Эстафеты с бегом и переноской предметов.
98	Эстафеты с элементами легкой атлетики.
99	ОФП. Круговая тренировка по тренажерам.