# *Рабочая программа 1 класс ФГОС*

# 1.Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 1 классе.

 Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательнопрограмма для 1 класса рассчитана на 99 часов в год, по 3 часа в неделю.

**Адресат:** Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

**Соответствие Государственному образовательному стандарту:** рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», ФГОС для ОВЗ в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- укреплять и развивать сердечно - сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;

- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;

- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;

- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

**Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

**К психологическим принципам относятся**:

- создание комфортного психологического климата на уроках (по­зитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфор­та), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объ­единение общими интересами, взаимопомощь, взаимопони­мание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его откры­тость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исклю­чение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряже­ния, боли, неудачи, вербальных или невербальных разно­гласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия вни­мания и др.), концентрация внимания обучающихся на по­ложительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко при­меняются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов дви­жений. При планировании занятий учитываются возмож­ности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упраж­нений и инструкции педагога, требуется многократное по­вторение, сочетающееся с правильным показом. Упражне­ния, подвижные игры, игры с элементами спорта подби­раются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характер­ной особенностью обучающихся с ум­ственной отсталостью является инертность нервных про­цессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в не­привычную для них обстановку, обучающиеся не могут вос­произвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмо­треть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систе­матическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственно­го, речевого, трудового, эстетического и физического вос­питания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе.**

**Организационная структура:** основной формой работы по физической культуре является урок.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию обучающихся.

**Методы:**

* Метод имитации.
* Методы стимулирования интереса к учёбе.
* Методы поощрения и порицания.
* Методы контроля и самоконтроля.
* Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

**Используются ТСО:** музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

**Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;

- игровой;

- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

3.Содержание программы.

*Урок физической культуры включает следующие разделы.*

*I. Теоретические основы знаний:*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.*

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 1 классе.

*Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражне­ний с гимнастически­ми палками, флажка­ми, малыми обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в раз­ные стороны.

*Лазанье.*

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Висы.*

Упор в положении присев и лежа на матах.

*Равновесие.*

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

*Ходьба.*

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

*Метание.*

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражне­ния, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражне­нияобщей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

*Подвижные и коррекционные игры.*

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

**4. Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Коррекционно-******развивающие******приемы*** | ***Оборудование*** | ***Теоретические основы ЗУН*** |
|  |  | Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | веревка, мел, свисток | Правила поведения на уроках физкультуры |
|  |  | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.  | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | Свисток, мел, м/мячи | Спортивная одежда и обувь |
|  |  | Подвижные игры: « К своим флажкам». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал». | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Мяч, секундомер, свисток | Осанка  |
|  |  | Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | метр, мел, рулетка | Понятие шеренга |
|  |  | Подвижные игры: «Ручеёк» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Медленный бег. Игра «Запомни порядок». | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Мяч, секундомер, свисток | Строй  |
|  |  | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | Свисток, гимн. палки | Понятие круг |
|  |  | Подвижные игры: «Фигуры» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Чередование ходьбы и бега. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании | Свисток, скамейки, мел | Пульс  |
|  |  | Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | метр, мел, рулетка | Основная стойка |
|  |  | Подвижные игры: «Хоровод». | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании | Свисток, скамейки, мел | Прыжок  |
|  |  | Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч | Понятие правильная осанка |
|  |  | Подвижные игры: «Мышеловка» | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты». | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Мяч, секундомер, свисток | Приземление  |
|  |  | Метание м/мяч с места правой и левой рукой. | Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности | м/мячи, мяч, свисток, секундомер | Амплитуда  |
|  |  | Подвижные игры: «Эхо». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе. | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | флажки 6 шт. | Понятие интервал |
|  |  | Эстафеты с предметами. | Развитие навыков коммуникативного общения | Мячи, кегли, свисток, мел, обручи | Дисциплина  |
|  |  | Подвижные игры: «Море волнуется» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | метр, мел, рулетка | Расположение правой и левой сторон |
|  |  | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | метр, мел, рулетка | Понятие колонна |
|  |  | Подвижные игры: «К своим флажкам» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
| ***№ п\п*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Коррекционно-******развивающие******приемы*** | ***Оборудование*** | ***Теоретические основы ЗУН*** |
| ***2 четверть*** |
|  |  | Бег 30м. Подвижные игры с мячом. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Мяч, секундомер, свисток | Правила игры |
|  |  | Эстафеты с предметами. | Развитие навыков коммуникативного общения | Мячи, кегли, свисток, мел, обручи | Эстафета  |
|  |  | Подвижные игры: «Бери ленту» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | мел, флажки | Понятие перестроение |
|  |  | Передвижение на четвереньках. Игры на внимание. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Скамейка, свисток | Внимание  |
|  |  | Подвижные игры: « Ключи» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | м/мячи по кол-ву уч-ся, стойки для прыжков в высоту | Значение утренней гимнастики |
|  |  | Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | стойки для прыжков, скамейка | Преодоление препятствий |
|  |  | Подвижные игры: «Жмурки». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | флажки, стойки/д прыжков в высоту | Понятие интервал |
|  |  | Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | стойки для прыжков, скамейка | Преодоление препятствий |
|  |  | Подвижные игры: «Угадай, чей голосок». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | в/мяч, свисток | Понятие строй |
|  |  | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Занятия на тренажерах. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Мяч, свисток, мел, тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажер, «Степпер», «Гребля» | Правильная осанка |
|  |  | Подвижные игры: «Кто ушёл». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | гимн. палки по кол-ву уч-ся, скамейка | Понятия лазание и перелезание |
|  |  | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Скамейка, свисток | Гимнастическая палка |
|  |  | Подвижные игры: «Хитрая лиса». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | б/мячи, скамейка | Строевые упражнения |
|  |  | Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка». | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | стойки для прыжков, скамейка | Преодоление препятствий |
|  |  | Подвижные игры: «Быстро по местам». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятия на тренажерах. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Мяч, свисток, мел, тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажер, «Степпер», «Гребля» | Тренажер  |
|  |  | Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Скамейка, свисток | Понятия лазание и перелезание |
|  |  | Подвижные игры: «Бери ленту». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
| ***3 четверть*** |
| ***№ п\п*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Коррекционно-******развивающие******приемы*** | ***Оборудование*** | ***Теоретические основы ЗУН*** |
|  |  | Теория: « Уроки лыжной подготовки – новая форма занятий физической культурой.» | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании |  |  |
|  |  | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Ходьба приставным шагом влево и право. Подвижные игры на свежем воздухе. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений |  |  |
|  |  | Подвижные игры: «Занять место» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Передвижение ступающим шагом до 50 м. | Корректировка техники |  | Координация движения |
|  |  | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Передвижение ступающим шагом до 100 м. | Корректировка техники движения |  |  |
|  |  | Подвижные игры: «Нападение акулы» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом до 200 м. Развитие выносливости. П/и «Попади в ворота» | Корректировка техники движения |  |  |
|  |  | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом до 300м. Развитие выносливости. КУ – техника ступающего шага | Корректировка техники движения |  |  |
|  |  | Подвижные игры: «Охотники и утки на лыжах». | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Построение с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом до 400м. Развитие выносливости. КУ – техника ступающего шага | Корректировка техники |  |  |
|  |  | Лыжная гонка на 500 м. | Корректировка техники движения |  |  |
|  |  | Подвижные игры: «Все по местам» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Эстафеты с предметами. | Развитие навыков коммуникативного общения | мячи, скакалки, обручи, кегли  | Перебежки  |
|  |  | Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Мел, свисток | Названия снарядов |
|  |  | Подвижные игры: «Кто дальше» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Эстафеты с преодолением препятствий. | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | Мячи, мел, свисток | Команда  |
|  |  | Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся, | Понятие равновесие |
|  |  | Подвижные игры: «На одной лыже» | Взаимодействие с партнёрами во время игровой деятельности |  |  |
|  |  | Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся, | Режим дня |
|  |  | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | Скакалки, секундомер, свисток | Скорость  |
|  |  | Подвижные игры: «Гусеница» | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.  | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии | мел, секундомер | Личная гигиена |
|  |  | ОРУ через игру. Эстафеты с мячами. | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | Мячи, мел, свисток | Эстафета  |
|  |  | Подвижные игры: «Ключи» | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Стойка на носках (3-4с). | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | Маты, м/мячи, флажки, скамейки |  |
|  |  | Эстафеты с предметами. | Развитие навыков коммуникативного общения | мячи, кегли, скакалки |  |
|  |  | Подвижные игры: «Жмурки» | Соблюдение правил игры |  |  |
| ***4 четверть*** |
| ***№ п\п*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Коррекционно-******развивающие******приемы*** | ***Оборудование*** | ***Теоретические основы ЗУН*** |
|  |  | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | м/мячи, флажки, скамейки |  |
|  |  | Произвольное лазание по скамейке.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Скамейка, свисток | Закаливание |
|  |  | Подвижные игры: «Быстро по местам» | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Медленный бег с сохранением осанки.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | мел, свисток | Правильное дыхание |
|  |  | Перебежки группами и по одному. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | мел, свисток | Здоровье  |
|  |  | Подвижные игры: «Быстро по местам». | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м). | Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении | метр, мел, рулетка | Правильное питание |
|  |  | Прыжки в длину с места. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Рулетка, мел, свисток | Приземление  |
|  |  | Подвижные игры: «Удочка» | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места. | Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей | метр, мел, рулетка | Первая помощь при ушибе |
|  |  | Учить метанию м /мяча. Прыжки в длину с места. | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании | м/мячи по кол-ву уч-ся, мяч, свисток | Зоркость  |
|  |  | Подвижные игры: Не попадись» | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | Метр, мел, м/мячи | Координация  |
|  |  | Чередование бега с ходьбой до 30м.  | Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений | м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Первая помощь при вывихе |
|  |  | Подвижные игры: «Волк во рву». | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Бег 30м - учет.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | м/мячи по кол-ву уч-ся | Первая помощь при кровотечении |
|  |  | Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний. | Развитие навыков коммуникативного общения | скамейки, мячи, кегли | Перелезание  |
|  |  | Подвижные игры: «Поймай и сядь» | Соблюдение правил игры |  |  |
| 1.
 |  | Прыжки в длину с места - учет. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | метр, мел, рулетка | Вредные привычки |
|  |  | Эстафеты с предметами. | Развитие навыков коммуникативного общения | мячи, кегли, скакалки | Команда  |
|  |  | Подвижные игры: «Кого назвали, тот и ловит» | Соблюдение правил игры |  |  |
|  |  | Метание м/мяча с места правой и левой рукой - учет. | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Двигательный режим |
|  |  | Подвижные игры с мячом. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Двигательный режим летом |
|  |  | Подвижные игры по выбору учащихся. | Соблюдение правил игры |  |  |

**5. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 1 классе.**

На начало учебного года в 1 класс зачислено - обучающихся. Уровень физической подготовленности и физического развития обучающихся не известен.

Обучающиеся к концу 1 класса должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;

- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;

- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;

- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;

- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;

- выполнять повороты по ориентирам;

- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;

- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;

- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);

- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;

- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;

- выполнять броски и ловлю мячей;

- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;

- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;

- выполнять специальные и коррекционные упражне­ния, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);

- выполнять упражне­нияобщей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в мед­ленном темпе, медленный бег с со­хранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (вы­пуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;

- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;

- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество

выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;

- как относится к урокам;

- каков его внешний вид;

- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень**  | **Критерии оценивания** |
| I уровень (высокий) | Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике. |
| II уровень (средний) | Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике. |
| III уровень (ниже среднего) | Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений. |

**6. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе.**

***6.1. Спортивное оборудование.***

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный,
4. Стенка гимнастическая шведская
5. Скамейка гимнастическая 5шт
6. Тренажер (гребля) 1шт
7. Велотренажер 1шт
8. Беговая дорожка механическая 1шт
9. Турник для силовых упражнений 1шт
10. Конь гимнастический 1шт
11. Стойка для прыжков в высоту 1шт

***6.2. Спортивный инвентарь.***

1. Мат гимнастический 7шт
2. Гантели
3. Подставка под штангу 1шт
4. Гриф прямой хромированный 1шт
5. Диски хромированные 10шт
6. Канат 2шт
7. Коврик массажный 3шт

***Разработчик программы:***

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Подпись