

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа № 19 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: Физическая культура

для 1 ГУО класса

2 часа в неделю, 66 часов в год

Составитель: Стрелова Наталья Николаевна,
учитель начальных классов

г. Альметьевск
2021г.

Планируемые результаты изучения предмета

Предметные результаты		Базовые результаты	Личностные результаты
ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<ul style="list-style-type: none"> - знание и выполнение основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - выполнение основных двигательных действий: бег, ходьба, прыжки, повороты и др.; - знание положения частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний (с помощью учителя); - согласование движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; - лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - практическое освоение элементов гимнастики, подвижных игр и других видов физической культуры; - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, повороты и др.; - знание положения частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний; - лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 	<p>Коммуникативные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p>Регулятивные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> — характеризовать 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. 	<ul style="list-style-type: none"> — осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением; — принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»; — внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; — выполнять правила безопасного поведения в школе; — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять

<p>(с помощью учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание малого мяча с места правой и левой руками; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранение равновесия на гимнастической скамейке с предметом в руках; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни. 	<p>Познавательные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> — технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; — 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. 	<p>своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; — адекватно воспринимать оценку учителя.
---	---	---	--

Содержание учебного предмета

Наименование разделов	Краткое содержание	Кол-во часов
Физическая подготовка.	<i>Построения и перестроения.</i> Правила поведения и передвижений в физкультурном зале. Значение утренней гигиенической зарядки и правила личной гигиены.	1
	Построение и перестроения. Построение в колонну по одному.	1
	Построение и перестроения. Построение в колонну по одному.	1
Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках. Ходьба в умеренном темпе. Ходьба по прямой линии.	1
	Ходьба в умеренном темпе. Ходьба по прямой линии.	1
	Равновесие (ходьба по доске)	1
	Равновесие (ходьба по доске)	1
	Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1
	Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки	1
	<i>Прыжки.</i> Прыжки (на двух ногах на месте, спрыгивание).	1
	Прыжки (на двух ногах на месте, спрыгивание)	1
	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1
	Метание (произвольное метание малых мячей в игре, броски и ловля)	1
	Лазанье по гимнастическим стенкам	1
	Лазанье по гимнастическим стенкам	1
	Лазанье и перелазание.	2
	Прыжки с продвижением назад, вперед, вправо, влево	2
	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, мяч	2
Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	Дыхание. Упражнение на дыхание	2
	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.	2
	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны	2

	туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	
	Дыхание. Упражнение на дыхание.	2
	Равновесие. Ходьба по начерченному коридору	2
	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1
	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, (с мячом).	1
	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	2
<i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</i>	Передача и переноска предметов.	2
	Передача и переноска предметов.	2
	Передача и переноска предметов.	2
	Метание (произвольное метание малых мячей в игре, броски и ловля).	2
	Метание (произвольное метание малых мячей в игре, броски и ловля)	2
	Упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев.	2
	Упражнения для формирования правильной осанки.	2
	Упражнения для укрепления туловища.	2
	Упражнения с гимнастическими палками.	2
	Упражнения с гимнастическими палками.	2
	<i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</i> Упражнения с малыми обручами.	2
	Упражнения с малыми обручами.	2
	Упражнения с малыми мячами.	2
	Упражнения с малыми мячами.	3
Итого		66

**Календарно-тематическое планирование
ФГОС НОО**

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Физическая подготовка. Построения и перестроения. Правила поведения и передвижений в физкультурном зале. Значение утренней гигиенической зарядки и правила личной гигиены.	1	03.09	
2	Построение и перестроения. Построение в колонну по одному.	1	07.09	
3	Построение и перестроения. Построение в колонну по одному.	1	10.09	
4	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках. Ходьба в умеренном темпе. Ходьба по прямой линии.	1	14.09	
5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках. Ходьба в умеренном темпе. Ходьба по прямой линии.	1	17.09	
6	Равновесие (ходьба по доске)	1	21.09	
7	Равновесие (ходьба по доске)	1	24.09	
8	Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1	28.09	
9	Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки	1	01.10	
10	Прыжки. Прыжки (на двух ногах на месте, спрыгивание).	1	05.10	
11	Прыжки (на двух ногах на месте, спрыгивание)	1	08.10	
12	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	12.10	
13	Метание (произвольное метание малых мячей в игре, броски и ловля)	1	15.10	
14	Лазанье по гимнастическим стенкам	1	19.10	
15	Лазанье по гимнастическим стенкам	1	22.10	
16,17	Лазанье и перелазание.	2	26.10 29.10	
II четверть				
18	Прыжки с продвижением назад, вперед, вправо, влево	1	09.11	
19	Прыжки с продвижением назад, вперед, вправо, влево	1	12.11 16.11	

20, 21	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, мяч	2	19.11 23.11	
22, 23	<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i> Дыхание. Упражнение на дыхание	2	26.11 30.11	
24, 25	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.	2	03.12 07.12	
26, 27	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	2	10.12 14.12	
28, 29	Дыхание. Упражнение на дыхание.	2	17.12 21.12	
30, 31	Проверка знаний. Равновесие. Ходьба по начерченному коридору	2	24.12 28.12	
III четверть				
32	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	14.01	
33	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, (с мячом).	1	18.01	
34, 35	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	2	21.01 25.01	
36, 37	<i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</i> Передача и переноска предметов.	2	28.01 01.02	
38, 39	Передача и переноска предметов.	2	04.02 15.02	
40, 41	Передача и переноска предметов.	2	18.02 22.02	
42, 43	Метание (произвольное метание малых мячей в игре, броски и ловля).	2	01.03 04.03	
44, 45	Метание (произвольное метание малых мячей в игре, броски и ловля)	2	08.03 11.03	
46, 47	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	2	15.03 18.03	
48, 49	Упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев.	2	22.03 25.03	
IV четверть				
52, 53	Упражнения для укрепления туловища.	2	08.04 12.04	
54, 55	Упражнения с гимнастическими палками.	2	15.04 19.04	

56, 57	Упражнения с гимнастическими палками.	2	22.04 26.04	
58, 59	<i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</i> Упражнения с малыми обручами.	2	29.04 03.05	
60, 61	Упражнения с малыми обручами.	2	06.05 10.05	
62, 63	Упражнения с малыми мячами.	2	13.05 17.05	
64, 65, 66	Проверка знаний. Упражнения с малыми мячами и обручами	3	20.05 24.05	