

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа, реализующая адаптированные образовательные программы для детей с нарушением зрения, № 1 Тракторозаводского
района Волгограда»

400125, Волгоград, ул. им. Н. Отрады, д.38, тел. (8442)70-85-05, e-mail: el-school1@volgadmin.ru

Рассмотрено на заседании
МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.
Руководитель МО сш Ю.Н. Старцева

Согласовано на педагогическом
совете МОУ НШ № 1
Протокол №1 от «30» 08. 2022 г.
методист

Е.В. Картамышева Е.В.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
УМК «Школа России»**

составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) и на основе авторской программы (Программа В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2015 г.) ([http://oshkole.ru/ operator_mou8](http://oshkole.ru/operator_mou8))

Класс: 1

Программу составила
учитель начальных классов
Картамышева Елена
Дмитриевна

2022-2023 учебный год

№ п/п	Раздел	Описание раздела	Физическая культура 1 класс 2022-2023 учебный год к учебнику Лях 2019			
			Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
					План	Факт
1	Знания о физической культуре		Экскурсия в страну «Спортландия».Правила поведения в спортивном зале на уроке	1	01.09	
2	Спортивнооздоровительная деятельность		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1	02.09	
3			Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1	06.09	
4			Освоение строевых упражнений.	1	08.09	
5			Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1	09.09	
6			Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1	13.09	
7			Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.	1	15.09	
8			Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	1	16.09	
9			Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1	20.09	
10			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью Подвижная игра «К своим флажкам»	1	22.09	
11			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью Подвижная игра «Два Мороза»	1	23.09	
12	Знания о физической культуре		Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	1	27.09	

13	Физическое совершенствование		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	29.09	
14			Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	30.09	

15			Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1	04.10	
16			Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	1	06.10	
17			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	1	07.10	
18			Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	1	11.10	
19			Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	1	13.10	
20			Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Второй лишний»	1	14.10	
21			Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам»	1	18.10	
22			Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «Два Мороза»	1	20.10	
23			Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Воробушки»	1	21.10	
24			Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам посредством подвижных игр: «Зайцы в огороде»	1	01.11	

25			Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1	03.11	
26			Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1	04.11	
27			Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	1	08.11	
28			Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	1	10.11	
29			Т.б. Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной Лестнице, по скамейке, переползание под гимнастической	1	11.11	

			скамейкой			
30	Спортивнооздоровительная деятельность		Т.б. Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной Лестнице, по скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	1	15.11	
31			Т.б. Положения в гимнастике: перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1	17.11	
32			Т.б. Группировка, перекаты, упоры-присев, укрепление пресса	1	18.11	
33			Т.б. Группировка, перекаты, упоры-присев, укрепление пресса	1	22.11	
34			Т.б. Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1	24.11	
35			Т.б. Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1	25.11	
36			Т.б. Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1	29.11	
37			Т.б. Переползание (подражание животным). Игры с переползанием «Крокодил»	1	01.12	
38			Т.б. Переползание (подражание животным). Игры с переползанием «Обезьянки»	1	02.12	

39			Т.б. Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	1	06.12	
40			Т.б. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1	08.12	
41			Т.б. Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	2	09.12	
42					13.12	
43			Т.б. Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	2	15.12	
44					16.12	
45			Техника выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, перекаты	1	20.12	
46			Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1	22.12	
47			Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. ПИ «Хитрая лиса»	2	23.12	
48					10.01	
49			Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком	1	12.01	

			бревне.			
50			Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Компл. упражнений «Дорожка».	1	13.01	
51			Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1	17.01	
52			Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	3	19.01	
53					20.01	
54					24.01	
55			Развитие координационных способностей Игра «Змейка»	1	26.01	
56			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	2	27.01	
57					31.01	
58			Танцевал. минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер»	1	02.02	
59			Веселые старты.	1	03.02	

60	Спортивнооздоровительная деятельность		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Дед Мороз».	1	07.02	
61			Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Снежное царство».	1	09.02	
62			Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игров.	2	10.02	
63			упражнение «Смелые воробышки».		21.02	
64				2	24.02	
65			Подвижные игры «Учимся, играя!».		28.02	
66				2	02.03	
67			Развитие выносливости и быстроты.		03.03	
68	Знания о физической культуре		Т.б. Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1	07.03	
69			Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	09.03	
70			Разучивание акробатических упражнений.Игра «Лабиринт».	1	10.03	
71			Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	1	14.03	
72			Прием, передача и прокат Правила выполнения упражнений с мячом	1	16.03	
73			Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Кто	1	17.03	

			меткий?».			
74			Упражнения с теннисным мячом. Игровое упражнение «Передай мяч».	1	21.03	
75			Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1	23.03	
76			Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	1	24.03	
77			Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	1	04.04	

78			Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1	06.04	
79			Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	1	07.04	
80			Круговые эстафеты до 20 м.	1	11.04	
81			Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	2	13.04	
82					14.04	
83			Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки»,	1	18.04	
84			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	20.04 21.04	
85			Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?»	1	25.04	
86			Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	1	27.04	
87			Повторение строевых упражнений. Наклоны.	2	28.04	
88					02.05	
89			Соревнования и круговые эстафеты до 20м. Игра «Космонавты»	1	04.05	
90			Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1	05.05	
91			Повторение правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1	11.05	
92			Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1	12.05	
93			Кроссовая подготовка	1	16.05	
94			Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля».	2	18.05	
95					19.05	
96			Подвижные игры. Бег на 60 м.	2	23.05	
97					25.05	
98			Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	2	26.05	
99					резерв	

