



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.  
Руководитель МО:

 В. В. Гришина

Согласовано:  
Заместитель директора по  
УВР  
 О. С. Обоева  
26.08.2022 г.

Утверждаю:  
Директор МОУ ИРМО  
«Большеголоустненская ООШ»:  
Д. А. Баендаева  
Приказ № 333/1 от «30» 08 2022 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

для 1 класса (АООП ЛУО, вариант 1-9)

Количество часов: 33 часа

Учитель физкультуры: Пастухов Андрей Вячеславович

п. Большое Голоустное, 2022

## Планируемые результаты учебного предмета

### Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

КРИТЕРИЙ	ПОКАЗАТЕЛЬ	СОДЕРЖАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ
<b>1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.</b>	Сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность.	Понимать и использовать в речи положительные качества, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
	Сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства.	Понимать, что связывает ребенка: с его близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнять поручения в семье, в школе.
	Сформированность чувства патриотизма.	Бережно относиться к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).
Знать символики школы, района, города, области, страны. Уважительно относиться к себе, к другим людям.		
<b>2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</b>	Сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
		Уважать и доброжелательно относиться к другим (толерантность): - этническая толерантность; - конфессиональная толерантность (уважительное отношение к представителям других религий и вероисповеданий); - возрастная толерантность; - гендерная толерантность.
		Вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
<b>3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о</b>	Сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях.	Рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).
		Выполнять поручения в семье,

<b>насушно необходимом жизнеобеспечении.</b>		в школе («заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.»).
	Сформированность представлений о своих потребностях.	Уметь обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях, иметь достаточный запас фраз и определений («извините, эту прививку мне делать нельзя»; «повторите, пожалуйста, я не услышал; я не совсем понял, что ты имеешь в виду»).
		Выполнить насушно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поесть, одеться, и т.д.).
		Ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.)
<b>4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</b>	Сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.	Конструктивно общаться в семье, в школе (со взрослыми: родители и педагоги): - слушать и слышать («слушать объяснение темы учителем на уроке»); - обращаться за помощью; - выражать благодарность; - следовать полученной инструкции; - договариваться; - доводить начатую работу до конца; - вступать в обсуждение; - задавать вопросы; - исправить недостатки в работе.
		Конструктивно общаться со сверстниками: - знакомиться; - присоединиться к другим детям; - просить об одолжении; - выразить симпатию; - проявлять инициативу; - делиться; - извиняться.
		Применять навыки сотрудничества со взрослыми и

		сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
	Сформированность адаптироваться к определенной ситуации.	Понимать ситуацию и на ее основе принимать адекватное решение.
<b>5.Овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.</b>	Сформированность умений самостоятельности.	Участвовать в повседневных делах школы, класса, брать на себя ответственность в быту. Участвовать в подготовке и проведении семейных мероприятий.
	Сформированность умений самообслуживания.	Овладевать навыками самообслуживания дома и в школе.
	Сформированность умений выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы.	Иметь представления об устройстве школьной жизни. Уметь попросить о помощи в случае затруднений. Ориентироваться в пространстве школы, в расписании занятий.
	Сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.	Уметь начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасение, завершить разговор. Уметь корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие.
<b>6.Владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.</b>	Сформированность умений коммуникации со взрослыми и сверстниками.	Поддерживать коммуникацию, применять адекватные способы поведения в разных ситуациях, обращаться за помощью, оказывать помощь.
	Владение средствами коммуникации.	Использовать разнообразные средства коммуникации (в меру своих возможностей) согласно ситуации.
	Адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.	Правильно применять нормы и правила социального взаимодействия.
<b>7.Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие</b>	Сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях.	соблюдать правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителями; - с учениками; - с незнакомыми людьми.

<b>соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.</b>	Сформированность основ нравственных установок и моральных норм. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Отвечать за свои поступки. Уважать свое мнение и мнение окружающих. Быть благодарным, проявлять сочувствие, правильно выразить отказ, умение корректно высказать просьбу, намерение, опасение и др.)
	Сформированность умений в организации собственной деятельности	Организовывать собственную деятельность: - в быту - в общественных местах и т.д.
<b>8.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</b>	Сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.	Посещать школу, не иметь пропусков без уважительной причины.
	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика».	Соблюдать правила поведения на уроках. Соблюдать правила поведения на переменах и мероприятиях. Проявлять активность на уроках и внеурочное время.
	Сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.	Выполнять задания учителя в школе и дома. Проявлять интерес к учебным предметам. Применять полученные знания в жизни.
<b>9.Развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</b>	Готовность к коллективным формам общения.	Проявлять интерес к общению; помогать и поддерживать одноклассников, прислушиваться к их советам; критически относиться к результатам общения, правильно оценивать замечания одноклассников; ориентироваться в ситуации общения.
	Владение средствами коммуникации.	Уметь выразить свое отношение к происходящему: речью, мимикой или жестами, осознавать свое поведение в коллективе, следовать адекватным формам поведения.
<b>10.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</b>	Сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.	Видеть и понимать красоту в окружающем мире.

	Сформированность творческой активности, интереса к искусству, художественным традициям своего народа.	Выражать свои мысли, чувства, впечатления в форме эстетического суждения, оценки. Участвовать в различных видах творческой деятельности, выражать себя в доступных видах творчества. Понимать художественные традиции своего народа.
<b>11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</b>	Сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уважать и любить себя. Проявлять чувства доброжелательности, искренности, уважительности, справедливости, вежливости, терпения по отношению к другим людям.
	Сформированность понимания и сопереживания чувствам других людей.	
<b>12. Формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</b>	Сформированность умений личной гигиены.	Применять умения личной гигиены в повседневной жизни.
	Сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки».	Различать вредные привычки от полезных. Заниматься спортом. Применять различные формы ЗОЖ в повседневной жизни.
	Сформированность умений к творческому труду.	Создавать художественные образы в своем воображении. Участвовать в доступных ему формах творческой деятельности. Положительно относиться к трудовой творческой деятельности. Уметь сотрудничать со сверстниками, старшими детьми и взрослыми.
	Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.	Понимать и ценить роль трудовой деятельности в жизни человека. Быть искренним, заботливым по отношению к себе и другим людям.
<b>13. Формирование готовности к самостоятельной</b>	Сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной	Участвовать в трудовых акциях. Уметь взаимодействовать в коллективных творческих

<b>жизни.</b>	<b>деятельности.</b>	<b>делах.</b>
	Сформированность житейских умений самообслуживания.	Готов обучаться бытовому труду. Обладает умениями самообслуживания.
	Сформированность умений межличностного общения.	Поддерживает коммуникацию со взрослыми и сверстниками. Умеет обратиться за помощью. Усваивает позитивные образцы взаимодействия в семье, школе, социуме.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

<b>Класс</b>	<b><u>Минимальный уровень:</u></b>	<b><u>Достаточный уровень:</u></b>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры;</li> <li>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>-ходьба в различном темпе;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками;</li> <li>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>-знание правил бережного обращения с инвентарём и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</li> <li>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</li> <li>-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>-знание правил двигательных</li> </ul>

	<p>оборудованием, соблюдением требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	--	--



## Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## Тематическое планирование

№ урока	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1.	1 четверть. Легкая атлетика – 10 часов Беседа: «Техника безопасности в спортивном зале и на улице» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1
2.	Спокойный бег (смешанное передвижение), бег коротким, средним и длинным шагом, с переходом на шаг	1
3.	Бег с учителем из различных исходных положений	1
4.	Ходьба по залу за учителем. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег змейкой.	1
5.	Беседа «Режим дня, личная гигиена. Прыжки по разметкам. Подвижная игра «Зайчики». Многоскоки на координационной лестнице.	1
6.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1

7.	Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Подвижная игра «Зебра»	1
8.	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами	1
9.	Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность разными способами.	1
10.	Метание в цель на точность. Развитие координации движений.	1
11.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
12.	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
13.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
14.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.	1
15.	Прыжок в начерченный ориентир	1
16.	Ходьба по гимнастической скамейке	1
17.	Упражнения на дыхание.	1
18.	ОРУ с малыми мячами. Подлезание под препятствие.	1
19.	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, быстрая	1
20.	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке.	1
21.	ОРУ с большими мячами	1
22.	<b>Упражнения с прыжками. Прыжки на скакалке</b>	1
23.	Преодоление полосы препятствий.	1
24.	Ходьба по прямой линии. Бег за учителем в заданном направлении.	1
25.	Техника безопасности. Бег с переходом на шаг	1
<b>Спортивные игры (футбол) 2 часа</b>		
26.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Удары стопой по мячу.	1
27.	Удар по катящемуся мячу.	1
<b>2 четверть. Гимнастика (9 часов)</b>		
28.	Техника безопасности в зале. Подвижная игра «По номерам»	1
29.	Строевые упражнения	1
30.	Подвижная игра «смена мест»	1
31.	Перекаты в группировке. Игра «Ручки – ножки»	1
32.	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1

33.	Седы. Углом руки за голову, ноги врозь.	1
34.	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	1
35.	Полоса препятствий. Лазание, перелезание.	1
36.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
37.	Ходьба по залу за учителем	1
39.	Ловля мяча и бросок на месте. Упражнения для осанки	1
40.	Ходьба на месте до 10 с. Понятие основная стойка, исходное положение.	1
<b>Игры с мячом</b>		
41.	Беседа «закаливание». Ловля мяча на месте и в движении.	1
42.	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.	1
43.	Ловля и передача мяча.	1
44.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте, и в ходьбе.	1
45.	Ведение мяча на месте и по прямой.	1
46.	Броски мяча в цель.	1
47.	Игры на внимательность.	1
48.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
3 четверть. Основы гимнастики -9 часов		
49.	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
50.	Стойка на лопатках, перевороты.	1
51.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
52.	Полоса препятствий.	1
53.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
54.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Упражнения для формирования правильной осанки в движении.	1
55.	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
56.	Упражнение на равновесие	1
57.	Измерение длины и массы тела.	1
Подвижные игры с элементами гимнастики– 9 часов		

58.	Выполнение ОРУ под счет. Ходьба по ориентирам.	1
59.	Подвижные игры	1
60.	Подвижная игра «Змейка»	1
61.	Повороты направо, налево. Переноска гимнастического оборудования.	1
62.	Игры на осанку и на координацию.	1
63.	Подвижная игра с основами лазания.	1
64.	Упражнения со скакалками.	1
65.	Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1
66.	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях	1
67.	Упражнения для формирования осанки.	1
68.	Ведение мяча.	1
69.	Ловля и передача мяча в движении.	1
70.	Ведение мяча, правой, левой рукой.	1
71.	Броски и ведение мяча	1
72.	Броски в цель ( обруч, кольцо, щит)	1
73.	Подвижная игра « У кого меньше мячей»	1
74.	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.	1
75.	Выполнение строевых упражнений и команд	1
76.	Ходьба по полу по прямой линии.	1
77.	ОРУ с гимнастическими палочками.	1
78.	Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
79.	Упражнения на матах	1
80.	Развитие выносливости. Прыжки в длину с места	1
81.	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
82.	Броски и ловля волейбольных мячей. П.и.: «Перекасти поле», «Бабочки и шмели», «Догони мяч»	1
83.	Перекаты в группировке. Махи ногой вперед, назад	1
84.	Техника безопасности. Преодоление полосы препятствий.	1
85.	Ходьба по заданным направлениям	

Легкая атлетика – 11 часов		
86.	Бег с изменением темпа.	1
87.	Упражнения на укрепление туловища.	1
88.	Бег на скорость. Бег 30 метров.	1
89.	Метание колец на шести.	1
90.	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
91.	Прыжки в длину с места.	1
92.	Равномерный, медленный бег. Прыжки в длину с места.	1
93.	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1
94.	Метание мяча в вертикальную цель.	1
95.	Метание мяча на дальность.	1
96.	Бросок набивного мяча до 1 кг на дальность	1
97.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1
98.	Ходьба по заданным направлениям.	1
99.	Итоговое занятие	1