

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

министерство образования Ставропольского края

отдел образования Красногвардейского муниципального округа

МКОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

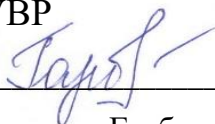
руководитель МО

Шевцов А. И.

Протокол № 1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Гарбалева А.Н.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ СОШ
№ 5



Малыхина Т.М.

Приказ № 309 от «31»
августа 2023 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Физическая культура»

Вариант 7.2

для обучающейся 1 «а» класса

село Привольное 2023 г.

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю - 99 часов.

Планируемые результаты

1 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

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 полушпагаты 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 асимметричными 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 вперед 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 легкой 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.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ ур ок а	Наименование разделов и тем уроков	кол- во часо в	дата	
			план	факт
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1		
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1		
3	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м.	1		
4	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1		
5	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1		
6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1		
7	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		
8	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
9	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
11	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
12	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1		
13	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
14	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		
15	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	1		
16	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	1		
17	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		
18	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		
19	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1		
20	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	1		
21	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		
22	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		
23	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1		
24	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1		
25	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1		
26	Ходьба по рейке на гимнастической скамейке.	1		
27	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1		
28	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		
29	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		

30	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1		
31	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1		
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три.	1		
33	Лыжная подготовка. Техника безопасности.	1		
34	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1		
35	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	1		
36	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	1		
37	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1		
38	Поворот " переступанием".	1		
39	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1		
40	Основы знаний . Скользящий шаг с палками.	1		
41	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1		
42	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1		
43	Подъем и спуски с небольших склонов.	1		
44	Подъем и спуски с небольших склонов.	1		
45	развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	1		
46	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1		
47	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1		
48	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1		
49	Подъем скользящим шагом.	1		
50	Подъем скользящим шагом	1		
51	Лыжные гонки.	1		
52	Лыжные гонки.	1		
53	Итоговый урок. Эстафеты на лыжах.	1		
54	Подвижные игры.	1		
55	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1		
56	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1		
57	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1		
58	Броски мяча в цель(кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		
59	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		
60	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		
61	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1		
62	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		
64	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		
64	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	1		
65	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1		
66	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	1		
67	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		

68	Ведение мяча в движении шагом. Игры "Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1		
69	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		
70	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		
71	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1		
72	Броски в цель (кольцо, щит). Игры "Лисы и куры	1		
73	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	1		
74	Игры с ведением мяча. Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	1		
75	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	1		
76	Основы знаний. Техника безопасности.	1		
77	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		
78	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
79	Бег коротким, средним, длинным шагом.	1		
80	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	1		
81	Метание мяча на дальность.	1		
82	Бег по размеченным участкам дорожки.	1		
83	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
84	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1		
85	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		
86	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		
87	Эстафеты с бегом на скорость.	1		
88	Обобщение темы.	1		
89	Строевые упражнения.	1		
90	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1		
91	Эстафеты "Вызов номеров".	1		
92	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон.	1		
93	Эстафеты с бегом на скорость	1		
94	Метание мяча на дальность.	1		
95	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1		
96	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
97	Строевые упражнения.	1		
98	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		
99	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		