

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «Степановская СОШ»
В.В. Исакова
Приказ от 31.08.2020 г. № 87



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 класс

Количество часов - 102

Учитель Коробский Александр Валерьевич

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

2020г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- «Методическими рекомендациями по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2016-2017 учебный год от 06.05.2016 № 1790/01-08, реализующих ФГОС начального общего образования»
- Учебный план обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

УМК: «Школа России»

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

В классе обучающиеся с заболеванием выдвигают ряд конкретных **задач физического воспитания:**

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
коррекционная направленность обучения;

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена. в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на **общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию**, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.
Используются доступные им виды заданий.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	<i>Знания о физической культуре</i>	5	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать явления (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; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

2	Способы физкультурной деятельности	4	<p>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).</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 обучающего; <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
3	Физическое	93	Физкультурно-оздоровительная	Личностные результаты

	<p><i>совершенствование</i></p>	<p>деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>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.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - 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. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	---------------------------------	--	--

		<p>запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i> футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки:</p>	<p>существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
--	--	---	--

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	93
Всего		102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
Знания о физической культуре (5 часов)				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2-3	История развития физической культуры и первых соревнований.	2		
4-5	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	2		
Способы физкультурной деятельности (4 часа)				
6	Челночный бег 3 × 10 м на время	1		
7	Перекаты и группировка	1		
8-9	Техника бега на 30 м с высокого и низкого старта.	2		
Физическое совершенствование (93 часа)				
10	Техника метания мяча (мешочка) на дальность	1		
11	Усложненные перекаты	1		
12	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп	1		
13	Режим дня и личная гигиена человека	1		
14	Усложненные перекаты	1		

15	Прыжки и их разновидности	1		
16	Русские народные подвижные игры	1		
17	Кувырок вперед	1		
18	Броски малого мяча в горизонтальную	1		
19	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений Тестирование в висе на время	1		
20	Кувырок вперед	1		
21	Прыжок в длину с места	1		
22	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения	1		
23	Стойка на лопатках. «Мост»	1		
24	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
25	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1		
26	Стойка на лопатках. «Мост»	1		
27	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1		
28	Выполнение упражнений под стихотворения	1		
29	Лазание по гимнастической стенке	1		

30	Подвижные игры	1		
31	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека	1		
32	Лазание по гимнастической стенке	1		
33	Строевые упражнения	1		
34	Техника выполнения перекатов	1		
35	Упражнения на кольцах	1		
36	Кувырок вперед	1		
37	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1		
38	Упражнения на кольцах	1		
39	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	1		
40	Лазание по гимнастической стенке	1		
41	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах	1		
42	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1		
43	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1		
44	Вис прогнувшись на кольцах	1		
45	Игровые упражнения	1		

46	Преодоление полосы препятствий	1		
47	Переворот вперед и назад на кольцах	1		
48	Полоса препятствий (усложненный вариант)	1		
49	Подвижная игра «День и ночь»	1		
50	Перевороты вперед и назад на кольцах	1		
51	Подвижные игры	1		
52	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1		
53	Упражнения на кольцах	1		
54	Техника ступающего шага на лыжах	1		
55	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1		
56	Вращение обруча	1		
57	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1		
58	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1		
59	Лазание по канату	1		
60	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1		
61	Техника торможения падением на лыжах	1		

62	Лазание по канату	1		
63	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1		
64	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1		
65	Упражнения со скакалками	1		
66	Техника торможения палками на лыжах	1		
67	Движение змейкой на лыжах с палками	1		
68	Прыжки через скакалку	1		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
70	Обще-развивающие упражнения с малыми мячами	1		
71	Прыжки через скакалку	1		
72	Броски и ловля мяча в парах	1		
73	Разновидности бросков мяча одной рукой	1		
74	Прыжки через скакалку	1		
75	Ведение мяча на месте и в движении	1		
76	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1		
77	Стойка на голове	1		

78	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1		
79	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1		
80	Стойка на голове	1		
81	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1		
82	Упражнение на выносливость – вис на время	1		
83	Повторение акробатических элементов	1		
84	Повторение техники прыжка в длину с места	1		
85	Тестирование в прыжке в длину с места	1		
86	Повторение акробатических элементов	1		
87	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1		
88	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
89	Упражнения на уравнивание предметов	1		
90	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1		
91	Баскетбольные упражнения	1		
92	Упражнения на уравнивание предметов	1		

93	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1		
94	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1		
95	Круговая тренировка	1		
96	Тестирование в челночном беге 3 □ 10 м	1		
97	Метание мяча на дальность	1		
98	Круговая тренировка	1		
99	Основы правил игры в футбол	1		
100	Знакомство с эстафетами	1		
101	Круговая тренировка	1		
102	Подвижные игры	1		

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

Промежуточная аттестация по физической культуре направлена на выявление уровня физической подготовленности учащихся. Соответствует требованиям ФГОС.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Резвых Т.П. / _____ /
«31» августа 2020 года

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МБОУ «Степановская СОШ»
от «31» августа 2020 г. Протокол № 1

