

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации Алтайского

района Алтайского края

МБОУ "Алтайская СОШ №1"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель директора
по УВР

Директор

Соколова Е.В.

Протокол № 1 от «31» 08
2023 г.

Легкова О.С.
от «31» 08 2023 г.

Васильев И.Ю.

Приказ № 511 от «31» 08
2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 классов по адаптированной основной
общеобразовательной программе начального общего образования с задержкой
психического развития (вариант 7.2)**

С. Алтайское 2023

Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России,
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и её 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 в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз, 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	
	Авт	Раб.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1	1
Легкая атлетика	12	12
Подвижные игры	12	12
Гимнастика с элементами акробатики	18	18
Подвижные игры	4	4
Лыжная подготовка	13	13
Гимнастика с элементами акробатики	10	10
Подвижные игры	4	4
Основы знаний о физической культуре, физкультурной деятельности	2	2
Легкая атлетика	12	12
Подвижные игры	10	10
Основы знаний о физической культуре, физкультурной деятельности	1	1
Общее количество часов по программе:	99 ч.	99 ч.

Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Игра «Пингвины с мячом».	1
	Легкая атлетика – 12 ч	
2	«Ходьба под счёт на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
3	Лёгкая атлетика. Виды ходьбы. Подвижные игры.	1
4	Лёгкая атлетика. Виды бега. Прыжки.	1
5	Бег с преодолением препятствий. Прыжки. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6	Бег с высокого старта. Прыжки на двух ногах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Лёгкая атлетика: челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	1
8	Различные виды бега и ходьбы. Бросок малого мяча с разбега.	1
9	Урок – игра. Игра «Лапта». Бросок малого мяча.	1
10	Метание малого мяча из положения стоя и с разбега.	1
11	Метание малого мяча из положения стоя. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании мяча.	1
12	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
13	Равномерный бег 3 мин. Игры с мячами: «Бросай- поймай», «Метко в цель». Развитие координации.	1
	Подвижные игры – 12 ч.	
14	Равномерный бег 3 мин. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
15	Равномерный бег 3 мин. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1
16	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Равномерный бег 3 мин.	1
17	Равномерный бег 3 мин. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
18	Игра «Точный расчет» (на метание мяча). Равномерный бег 3 мин.	1
19	Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
20	Бег 5 мин. Игра «Круговая охота». Игры на чередование ходьбы и бега.	1
21	Бег 5 мин. Подвижная игра «Удочка». Чередование ходьбы и бега	1
22	Урок-игра. «Передал — садись». Равномерный бег 5 мин.	1
23	Удар внутренней стороной стопы по мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.	1
24	Пас внутренней стороной стопы с 3-4м другому ученику (щёчкой)	1
25	Ведение мяча по прямой и передача мяча другому в играх.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
26	Игры «Вызов номеров», «Пустое место». Строевые упражнения.	1
27	Равномерный бег 6 мин с измерением пульса. Перекаты.	1
28	Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг».	1
29	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Гонка мячей».	1

30	Броски большого мяча на дальность двумя руками. Гимнастический мост.	1
31	Метание малого мяча на дальность. Стойка на лопатках.	1
32	Теория «Здоровье и физическое развитие человека».	1
33	Метание в мишень 2х2м с 3-4м. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
34	Передвижения по гимнастической скамейке, лестнице. Игра «Конники-спортсмены».	1
35	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: перелезание через гимнастического козла. Игра «Не урони мешочек».	1
36	Лазание по гимнастической скамейке. Бег с ускорением 10-15метров.	1
37	Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов в акробатике. Игра «Парашютисты».	1
38	Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры.	1
39	Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
40	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Медвежата за медом».	1
41	Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и канату.	1
42	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и канату. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
43	Перелезание через горку матов и через коня. Игра «Кузнечики».	1
	Подвижные игры – 4 ч.	
44	Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики.	1
45	«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
46	Эстафета «Веселые старты».	1
47	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами», «Догонялки на марше».	1
48	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Техника безопасности при занятиях на лыжах	1
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
51	Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	1
52	Разучивание скользящего шага.	1
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
54	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	1
55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
56	Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
60	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1
	Гимнастика с элементами акробатики - 10 ч	

61	Итоги Олимпийских игр.	1
62	Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1
63	Урок игра. Игра «По местам».	1
64	Комплекс гимнастики №1.	1
65	Комплекс гимнастики №2.	1
66	Комплекс гимнастики №3.	1
67	Комплекс гимнастики №4.	1
68	Комплекс гимнастики №5.	1
69	Перелазание через горку матов. ОРУ в движении.	1
70	Перелазание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.	1
	Подвижные игры – 4 ч.	
71	Игры с мячами.	1
72	Урок игра. Эстафеты с мячами.	1
73	Игры с обручами.	1
74	Игры со скакалками.	1
	Основы знаний о физической культуре, физкультурной деятельности – 2 ч.	
75	Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1
76	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1
	Легкая атлетика – 12 ч.	
77	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1
78	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
79	Прыжки в длину с разбега.	1
80	Прыжки в длину с разбега.	1
81	Бег. Метание на дальность.	1
82	Бег. Метание на дальность.	1
83	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
84	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1
85	Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
86	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
87	Кроссовая подготовка.	1
88	Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка.	1
	Подвижные игры – 10 ч.	
89	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1
90	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
91	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
92	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
93	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
94	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95	Игра «Воробы и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1
96	Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
97	Эстафеты. Развитие координации.	1
98	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Основы знаний о физической культуре, физкультурной деятельности – 1ч.	

99	Правила поведения на воде во время купания.	1
Общее количество часов по программе:		99ч.

