
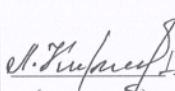



Российская Федерация  
Муниципальное образование "Светловский городской округ"  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5

Рассмотрена на заседании МО	Согласована	Утверждена
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5	Директор МБОУ СОШ №5
 /Нестерова Н.А. (подпись) ФИО	 Кириллова Л.И. (подпись) ФИО	 Павлов В.Е. (подпись) №5 ФИО
Протокол от «21» мая 2021г. № 4	«25» мая 2021г.	«31» мая 2021г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Класс 1а, 1б, 1в

Количество часов в неделю 3 Колл

часов за учебный год 99

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Павлов Валерий Евгеньевич  
Директор  
МБОУ СОШ № 5  
Серийный номер:  
05DDA380008AD20A94C03E858965F04F7  
Срок действия с 12.04.2021 до 12.04.2022  
Подписано: 23.12.2021 09:23 (UTC)

Составители: Добренко Юлия Викторовна

Нестерова Наталья Лаврентьевна  
(Фамилия, имя, отчество)

г. Светлый  
2021/2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1-го класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Примерной программы по физической культуре В.И. Ляха Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2016г.) и предназначена для обучающихся с ЗПР.

Учащиеся с ЗПР – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Адаптированная программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Ожидаемые конечные результаты адаптированной программы - это обеспечение базового уровня образования для обучающихся с ЗПР.

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Ориентирована на учебник «Физическая культура 1-4 класс». В.И.Лях. «Просвещение», 2016г.

## I. Планируемые предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
  - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
  - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

## II. Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
<p>Знания о физической культуре (2 ч)</p> <p>Исторические данные о создании и развитии ГТО</p> <p><i>Физическая культура.</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура».</p> <p>Знать об исторических данных и создании и развитии ГТО</p> <p>Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям</p>

<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p>Способы физкультурной деятельности (32 ч)</p>	<p>Называть основные способы передвижения животных.</p> <p>Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p>Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p>Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
<p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</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)

Раскрывать значение режима дня для жизни человека.

Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.

Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.

Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека

Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.

Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.

Выполнять упражнения утренней зарядки.

Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.

Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).

Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.

Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.

Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.

Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.

Определять назначение каждой группы упражнений.

Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.

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

Ходьба и бег как жизненно важные  
способы передвижения человека

Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.

Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.

Называть способы построения и различать их между собой.

Называть правила выполнения строевых упражнений.

Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.

Называть основные исходные положения.

Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)

Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)

Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).

Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.

Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.

Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.





Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки

*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

Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.

Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку

Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).

Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.

Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.

Выполнять фрагменты акробатических

*Акробатические комбинации*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания

комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).

Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.

Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.

Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.

Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.

<p><i>Легкая атлетика. Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>
<p><i>На материале спортивных игр. Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p><i>Баскетбол:</i> передачи и ловля мяча</p>	<p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>

<p><i>Подвижные игры разных народов</i></p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</i></p> <p><i>На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</i></p>	<p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить (заданную по образцу) требуемую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
--	---

### III. Основные формы организации учебных занятий

Основной формой учебных занятий является урок: уроки усвоения новой учебной информации; уроки формирования практических умений и навыков учащихся; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.

### IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Сроки Изучения (пример с	Наименование разделов (или тем)	Общее количество часов на изучение раздела (тем)	Контрольные нормативы
1	2	3	4	5
1		Легкая атлетика	27	6

2		Спортивные игры	19	4
3		Гимнастика	23	5
4		Легкая атлетика	30	8
		Итого	99	23