

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Калининская СОШ»
Е.Г. Борщевская
Пр. № 26 от 21.06.2018 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
физическая культура
для 1 класса

на 2018-2019 учебный год

Иванова Ульяна Сергеевна
учитель физической культуры

Калининское
2018

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 1 класса составлена в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, курсов МОУ «Калининская СОШ», на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- АООП НОО МОУ «Калининская СОШ»;

- примерной авторской программы для 1 класса, автор В.И. Лях, УМК «Школа России».

- учебного плана МОУ «Калининская СОШ» на 2018-2019 учебный год;

- календарного учебного графика на 2018-2019 учебный год;

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189

- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253;

Рабочая программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю) и включает в себя внутрипредметный модуль «Подвижные игры» (18 часов). Изучение данного модуля направлено на использование в процессе изучения предмета различных приемов обучения техники игр. Реализация данного модуля позволяет дополнить содержание предмета, а также формы и виды учебной деятельности для достижения планируемых результатов по физической культуре в соответствии с ООП. Текущий контроль осуществляется в соответствии с программой. Административный контроль в комбинированной форме (зачеты + тесты) –апрель.

Данная программа адаптирована для учащихся с УО. Особенности работы с этим учащимся происходит дифференцированно с применением следующих методических приемов:

- поэтапное разъяснение выполнения заданий;

- обеспечение дополнительного контроля и внимания;

- близость к учащимся во время выполнения физических упражнений;

- перемена видов деятельности и подготовка учащихся к перемене видов деятельности;

- предоставление дополнительного времени для завершения выполнения заданий

- упрощение заданий вызывающих затруднение.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате обучения в 1 классе

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять организующие строевые команды и приемы;
– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
– плавать, в том числе спортивными способами;
– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Вид программного материала	Количе ство часов	Содержание
1	Основы знаний по физической культуре	4	<p>Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.</p>
2	Легкая атлетика	29	<p>Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p>
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	39	<p>Подвижные игры и элементы спортивных игр. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антывышибалы», «Забросай противника мячами», * Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай</p>

			быстрее». « Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку
5	Гимнастика с элементами акробатики	27	Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах
Общее количество часов		99	

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Организационно-методические указания Вводный инструктаж	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Техника челночного бега.	1
5	Тестирование челночного бега 3X10 м	1
6	Возникновение физической культуры и спорта	1
7	Тестирование метания мешочка на дальность	1
8м	Русская народная п/и «Горелки»	1
9м	Русская народная п/и «Горелки»	1
10	Олимпийские игры	1
11	Что такое физическая культура?	1
12	Эстафеты с предметами	1
13м	Подвижная игра«Мышеловка».	1
14м	Подвижная игра«Охотники и лисы».	1

15	Ходьба и бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	1
16	Тестирование метания малого мяча на точность	1
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
18	Наклоны вперед из положения стоя.	1
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
20	Тестирование прыжка в длину с места.	1
21	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
22	Тестирование виса на время.	1
23	Прыжки через длинную скакалку	1
24	Разновидности перекатов	1
25м	Подвижные игры. Игра «Перестрелка».	1
26	Ловля и броски мяча в парах.	1
27м	Подвижные игры	1
28	Индивидуальная работа с мячом.	1
29	Индивидуальная работа с мячом.	1
30	Полоса препятствия. Равномерный бег до 2 мин.	1
31	Полоса препятствия. Равномерный бег до 3 мин.	1
32м	Подвижная игра «Ночная охота».	1
33	Подвижные игры	1
34м	Подвижные игры	1
35	Подвижные игры	1
36м	Подвижные игры	1
37	Перекаты.	1
38	Разновидности перекатов.	1
39	Техника выполнения кувырка вперед.	1
40	Техника выполнения кувырка вперед.	1
41	Стойка на лопатках, «мост».	1
42	Стойка на лопатках, «мост» (совершенствование)	1
43	Стойка на лопатках, «мост».	1
44	Лазанье по гимнастической стенке.	1
45	Лазанье по гимнастической стенке.	1
46	Висы на перекладине	1
47	Круговая тренировка.	1
48	Прыжки со скакалкой.	1
49	Прыжки со скакалкой.	1
50	Круговая тренировка	1
51	Приседания, согнув ноги вместе	1
52	Приседания, согнув ноги вместе	1
53	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках	1
54	Вращение обруча.	1
55	Обруч — учимся им управлять.	1
56	Круговая тренировка.	1
57	Круговая тренировка.	1
58	Лазанье по канату	1
59м	Подвижные игры	1
60	Прохождение полосы препятствий	1
61	Прохождение усложненной полосы препятствий	1
62	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	1
63	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	1
64	Высокий старт. Стартовый разбег	1

65	Стартовый разбег, финиширование	1
66	Броски и ловля мяча в парах.	1
67	Броски и ловля мяча в парах.	1
68	Броски и ловля мяча в парах.	1
69	Ведение мяча.	1
70	Ведение мяча в движении.	1
71	Ведение мяча в движении.	1
72	Эстафеты с мячом.	1
73м	Подвижные игры с мячом.	1
74м	Подвижные игры.	1
75	Броски мяча через волейбольную сетку	1
76	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
77м	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
78	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
79	Бросок набивного мяча от груди	1
80	Бросок набивного мяча снизу.	1
81м	Подвижная игра «Точно в цель»	1
82	Тестирование виса на время	1
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
84	Тестирование прыжка в длину с места.	1
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
86	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
87	Техника метания на точность.	1
88	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
89м	Подвижные игры для зала	1
90	Беговые упражнения	1
91	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
92	Тестирование челночного бега 3x 10 м	1
93	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
94м	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
95	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
96	Командные подвижные игры.	1
97м	Подвижные игры с мячом	1
98	Подвижные игры.	1
99м	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	1