

Приложение  
к АООП НОО

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4 п. Добровольск

«Утверждаю»



Директор МБОУ СОШ №4  
п. Добровольск  
Иванов А.А.  
«01» ноября 2022 года

Адаптированная рабочая программа  
предмета «Физическая культура»  
1 класс  
2022-2023 учебный год

Составитель учитель начальных классов:

Самсонова Т.А.- первая категория

Обсуждена и согласована на методическом объединении  
Протокол № 2 от «31» октября 2022 года  
Принята на педагогическом совете  
Протокол № 3 от «01» ноября 2022 года

Добровольск  
2022

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для обучающихся 1-го класса с задержкой психического развития (далее ЗПР) по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №4, с учетом Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. ФГОС/ В. И. Лях -М.: Просвещение, 2016» соответственно Положению о рабочей программе по дисциплинам и курсам учебного плана и плана внеурочной деятельности в рамках ФГОС МБОУ СОШ № 4. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник. ФГОС/ В. И. Лях - М.: Просвещение, 2016».

Особенности преподавания учебного предмета для учащихся с ЗПР

Предмет физической культуры дается без затруднений. Ученики занимаются в основной группе. Коррекционная работа по физической культуре не требуется.

*Целью школьного* физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний (беседы) о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации

Срок реализации программы предмета «Физическая культура» в 1 классе 1 год.

Место в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся не только уроки физической культуры, а также

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. В том числе 20 часов от общего количества отводится на внутрипредметный образовательный модуль «Народные игры», который формирует здоровый образ жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребёнка, способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечивает условия для проявления активности и творчества каждого ученика. Модульные занятия проводятся в течение учебного года по мере прохождения соответствующих тем по физической культуре в форме игр.

Планируемые результаты освоения учебного материала

*Реализация программы обеспечивает достижение обучающимися 3-ого класса следующих, личностных, метапредметных и предметных результатов.*

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

осуществлять их объективное судейство;  
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  
организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  
подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

*В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны: знать:*

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;  
о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры , баскетбол; • *научатся:*

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;

проводить закаливающие процедуры ;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,

анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений:

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

*В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся I класса должны: знать:*

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры, баскетбол; • *научатся:*

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;

проводить закаливающие процедуры ;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

• демонстрировать уровень физической подготовленности получают возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Беседы: знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивная игра баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами шорбйгтмя-иАкробатическиеупражнения:* кувырок назад, вперёд, перекаты в группировке, стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазы по скамейке, по гимнастической стенке. *Легкая атлетика*

Беговые упражнения: семенящий, захлестом голени, высокое поднимание бедра, приставными шагами, ускорение, бег с высокого старта, челночный бег. Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на прямых ногах, в шаге. Прыжки в длину с места, с разбега.

Метание малого мяча в цель, на дальность, на заданное расстояние. *Кроссовая подготовка* Полоса препятствий, преодоление препятствий, сочетание ходьбы и бега, бег в умеренном темпе без учёта времени до 5 мин, бег с малой активностью до 8 мин, беговые упражнения, бег 1000 м без учёта времени. *Подвижные игры*

На развитие координационных способностей, быстроты, внимания, коллективизма «Паровозики», «Мышеловка», «Кузнечики», «Заяц без логова», «Пустое место». На развитие быстроты и внимания «Вол во рву», «Лапта», «Кто дальше бросит», «Удочка», «Наступление». «Кто обгонит».

Игры с прыжками, бросками, бегом, ходьбой «К своим флажкам», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Попади в мяч». *Подвижные игры на основе баскетбола*  
 Ведение и ловля мяча, движение правым, левым боком, остановки, стойки, броски мяча в кольцо, передача мяча, эстафеты с элементами баскетбола.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

(99 часов в год в т. ч. модуль «Подвижные игры» 20 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока
1	2	3	4
1	Ходьба и бег	1	Вводный
2	Ходьба и бег	1	Изучение нового материала
3	Ходьба и бег	1	Комбинированный
4	Ходьба и бег	1	Комбинированный
5	Ходьба и бег	1	Комбинированный
6	Прыжки	1	Изучение нового материала
7	Прыжки. Мониторинг уровня физической подготовленности.	1	Комбинированный
8	Прыжки	1	Комбинированный
9	Метание	1	Изучение нового материала
10	Метание	1	Комбинированный
11	Метание	1	Комбинированный
12	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
13	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
14	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
15	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
16	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
17	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
18	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
19	Бег в равномерном темпе	1	Комплексный
20	Бег в равномерном темпе	1	Комплексный
21	Бег в равномерном темпе	1	Комплексный
22	Бег в равномерном темпе	1	Комплексный
23	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала
24	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный
25	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный
26	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный
27	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный
28	Акробатика. Строевые упражнения	1	Комплексный
29	Равновесие. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала
30	Равновесие. Строевые упражнения	1	Комплексный
31	Равновесие. Строевые упражнения	1	Комплексный
32	Равновесие. Строевые упражнения	1	Совершенствование
33	Равновесие. Строевые упражнения	1	Совершенствование
34	Равновесие. Строевые упражнения	1	Совершенствование
35	Опорный прыжок, лазание	1	Изучение нового материала
36	Опорный прыжок, лазание	1	Комплексный
37	Опорный прыжок, лазание.	1	Комплексный
38	Опорный прыжок, лазание	1	Комплексный
39	Опорный прыжок, лазание	1	Комплексный
40	Модуль. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	Комплексный
41	Модуль. Игры «К своим флажкам», «Два	1	Совершенствования

	мороза»		
42	Модуль. Игры «Класс-смирно!», «Октябрята»	1	Комплексный
43	Модуль. Игры «Класс-смирно!», «Октябрята	1	Совершенствования
44	Модуль. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1	Комплексный
45	Модуль. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки	1	Совершенствования
46	Модуль. Игры «Метко в цель» «Погрузка арбузов»	1	Комплексный
47	Модуль. Игры «Метко в цель» «Погрузка арбузов»	1	Совершенствования
48	Модуль. Игры «Через кочки и пенёчки». «Кто дальше бросит»	1	Комплексный
49	Модуль. Игры «Через кочки и пенёчки». «Кто дальше бросит»	1	Совершенствования
50	Модуль. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	1	Комплексный
51	Модуль. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	1	Совершенствования
52	Модуль. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	1	Комплексный
53	Модуль. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	1	Совершенствования
54	Модуль. Игры «Пятнашки», «Два мороза»	1	Комплексный
55	Модуль. Игры «Пятнашки», «Два мороза»	1	Совершенствования
56	Модуль. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»»	1	Комплексный
57	Модуль. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»»	1	Совершенствования
58	Модуль. Игра «Удочка», «Компас»	1	Комплексный
59	Модуль. Игра «Удочка», «Компас»	1	Совершенствования
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1	Изучение нового материала
61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1	Совершенствования
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1	Комплексный
63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1	Совершенствования
64	Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу»	1	Комплексный
65	Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу»	1	Совершенствования
66	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	1	Комплексный
67	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	1	Совершенствования
68	Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал-садись»	1	Комплексный
69	Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал-садись»	1	Совершенствования
70	Ловля, передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	Комплексный
71	Ловля, передача мяча на месте. Игра «Гонка	1	Совершенствования

	мячей по кругу»		
72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте	1	Комплексный
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте	1	Совершенствования
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте	1	Комплексный
75	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте	1	Совершенствования
76	Ловля и передача мяча снизу. Ведение мяча на месте	1	Комплексный
77	Ловля и передача мяча снизу. Ведение мяча на месте	1	Совершенствования
78	Ловля и передача мяча снизу. Ведение мяча на месте	1	Комплексный
79	Ловля и передача мяча снизу. Ведение мяча на месте	1	Совершенствования
80	Бросок мяча в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами	1	Комплексный
81	Бросок мяча в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами	1	Совершенствования
82	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
83	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
84	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
85	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
86	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
87	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
88	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный
89	Ходьба и бег.	1	Комплексный
90	Ходьба и бег	1	Комплексный
91	Ходьба и бег	1	Комплексный
92	Ходьба и бег	1	Комплексный
93	Прыжки. Мониторинг уровня физической подготовленности	1	Комбинированный
94	Прыжки	1	Комплексный
95	Прыжки	1	Комплексный
96	Метание мяча	1	Комплексный
97	Метание мяча	1	Комплексный
98-99	Метание мяча	1	Комплексный

