

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3**

ПРИЛОЖЕНИЕ № К АООП НОО УО

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.



**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
1 класс**

**УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД**

**Богданович**

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения в младших классах (IV класс):

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдении требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой

направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## 2. Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: *«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры»*. Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

## **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

### **Практический материал.** *Подвижные игры:*

- Коррекционные игры;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
- игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела, темы	кол-во часов
1.	Урок-игра. Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».	1
2.	Урок-игра. Построение в шеренгу.	1
3.	Подвижные игры: «Совушка», «Запрещенное движение».	1
4.	Урок-игра. Строевые упражнения. Эстафеты	1
5.	Челночный бег, прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1
6.	Разучивание игры «Класс, смирно!»	1
7.	Урок-игра. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Мини - игры	1
8.	Эстафеты. Совершенствование основных положений рук и ног	1
9.	Эстафеты	1
10.	Обучение правилам бега. Игры с бегом	1
11.	Урок-игра. Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.	1
12.	Разучивание игры «Бой петухов».	1
13.	Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.	1
14.	Разучивание игры «За флажками»	1
15.	Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1
16.	Разучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
17.	Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
18.	Подвижные игры	1
19.	Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
20.	Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
21.	Подвижные игры	1
22.	Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование».	1
23.	Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование».	1
24.	Игры с мячом	1
25.	Совершенствование передачи мяча.	1
26.	Совершенствование передачи мяча.	1
27.	Игры с мячом	1

28.	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1
29.	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1
30.	Игры с большим мячом	1
31.	Передвижения изменением направления (змейкой).	1
32.	Передвижения изменением направления ((змейкой).	1
33.	Игры и эстафеты	1
34.	Обучение ловле и хвату теннисного мяча.	1
35.	Обучение ловле и хвату теннисного мяча.	1
36.	Игры в беге	1
37.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1
38.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1
39.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1
40.	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости.	1
41.	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости.	1
42.	Эстафеты	1
43.	Обучение игровым действиям и новым движениям.	1
44.	Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	1
45.	Спортивные игры	1
46.	Совершенствование разученных ранее упражнений.	1
47.	Совершенствование разученных ранее упражнений.	1
48.	Игры с большим мячом	1
49.	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.	1
50.	Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки	1
51.	Игры с большим мячом	1
52.	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.	1
53.	Прыжки через скакалку. Обучение элементам ведения баскетбольного мяча.	1
54.	Игры с обручем	1
55.	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча.	1
56.	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку.	1

57.	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку.	1
58.	Игры с мячом	1
59.	Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1
60.	Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1
61.	Игры с мячом	1
62.	Разучивание игры «Удочка». Обучение перекатам назад, на бок.	1
63.	Обучение перекатам назад, на бок.	1
64.	Разучивание игры «Удочка».	1
65.	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».	1
66.	Обучение кувырку вперед.	1
67.	Разучивание игры «Поймай мышку».	1
68.	Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест»	1
69.	Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию.	1
70.	Игра «Перемена мест»	1
71.	Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед.	1
72.	Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед.	1
73.	Игры на свежем воздухе	1
74.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».	1
75.	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1
76.	Разучить игру «Салки с мячом».	1
77.	Обучение броску и ловле теннисного мяча.	1
78.	Обучение броску и ловле теннисного мяча.	1
79.	Разучить игру «Салки с мячом».	1
80.	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом»	1
81.	Обучение броску и ловле теннисного мяча.	1
82.	Разучивание игры «Салки с мячом»	1
83.	Обучение броску и ловле теннисного мяча.	1

84.	Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.	1
85.	Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».	1
86.	Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.	1
87.	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге	1
88.	Игры с мячом	1
89.	Игры с мячом	1
90.	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге	1
91.	Разучивание игры «День и ночь».	1
92.	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.	1
93.	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.	1
94.	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.	1
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание	1
97.	Игры с большим мячом	1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.	1
99.	Итоговый урок	1

### Аудиторное тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела, темы	кол-во часов
1.	Урок-игра. Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».	1
2.	Урок-игра. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1
3.	Обучение правилам бега. Игры с бегом	1
4.	Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.	1
5.	Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование».	1
6.	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1
7.	Обучение ловле и хвату теннисного мяча.	1
8.	Спортивные игры. Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.	1
9.	Прыжки через скакалку. Обучение элементам ведения баскетбольного мяча.	1

10.	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».	1
11.	Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест»	1
12.	Разучивание игры «Салки с мячом»	1
13.	Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.	1
14.	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге	1
15.	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге	1
16.	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.	1
17.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Серебrenникова Наталья Владимировна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022