

Адаптированная рабочая программа

 по учебному предмету физическая культура для 1 класса

 уровень начального общего образования

 Составитель: учитель начальных классов Каримова В.М.,

 первая категория.

 2019-2020 учебный год

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно 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 результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурнооздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте

пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Содержание программы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

***Гимнастика******с элементами акробатики***(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

***Легкая атлетика:*** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Подвижные и спортивные игры.*** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение скользящим, переступающим шагом, повороты, движение на лыжах без палок

**тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Количество часов | Тема урока |
| 1 | 1 | **Лёгкая атлетика (15 часов)****Подвижные и спортивные игры (12 часов)**Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке |
| 23 | 2 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место» |
| 4 | 1 | Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня» |
| 56 | 2 | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте |
| 7 | 1 | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» |
| 89 | 2 | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Колдунчики» |
| 10 | 1 | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» |
| 1112 | 2 | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» |
| 13 | 1 | Основы знаний о физкультурной деятельности. *(теоретический раздел.).* Олимпийские игры. |
| 1415 | 2 | Организационные приемы и навыки прыжков.Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» |
| 16 | 1 | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) |
| 1718 | 1 | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов. История олимпийских игр. |
| 19 | 1 | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры). Виды олимпийских состязаний. |
| 2021 | 2 | Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике |
| 22 | 1 | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» |
| 2324 | 2 | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» |
| 25 | 1 | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  |
| 2627 | 1 | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. Олимпийские игры с мячом. |
| 28 | 1 | **Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)****Общеразвивающие упражнения (6 часов).** Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место». Гимнастика в олимпийских играх. |
| 2930 | 2 | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге |
| 31 | 1 | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке |
| 3233 | 2 | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой |
| 34 | 1 | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях |
| 3536 | 2 | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса |
| 37 | 1 | Обучение висам на перекладине и шведской стенке |
| 3839 | 2 | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата |
| 40 | 1 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» |
| 4142 | 2 | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» |
| 43 | 1 | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» |
| 4445 | 2 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» |
| 46 | 1 | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях |
| 4748 | 2 | Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений |
| 49 | 2 | **Лыжная подготовка (18 часов) Подвижные и спортивные игры (9 часов).**Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке |
| 5051 | 2 | Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Зимние виды олимпийских игр. |
| 52 | 1 | Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах.  |
| 5354 | 2 | температурный режим занятий на лыжах |
| 55 | 1 | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно |
| 5657 | 2 | Повороты переступанием на месте |
| 58 | 1 | Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах |
| 5960 | 2 | Передвижение скользящим шагом без палок |
| 61 | 1 | Передвижение скользящим шагом с палками |
| 6263 | 2 | Движение ступающим шагом в подъем от 5–8° |
| 64 | 1 | Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке |
| 6566 | 2 | Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу |
| 67 | 1 | Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж. Малые олимпийские игры. |
| 6869 | 2 | Встречные эстафеты |
| 70 | 1 | Эстафеты с поворотом вокруг флажка |
| 7172 | 2 | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м |
| 73 | 1 | Кроссовая подготовка |
| 7475 | 2 | Подвижные игры на развитие координации |
| 76 | 1 | **Лёгкая атлетика (12 часов) Спортивные и подвижные игры (12 часов)**Техника безопасности и правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. |
| 7778 | 2 | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) |
| 79 | 1 | Подвижные игры – названия и правила |
| 8081 | 2 | Строевые упражнения. Олимпийские виды спортивных игр. |
| 82 | 1 | Метание теннисного мяча, развитие выносливости |
| 8384 | 2 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча |
| 85 | 1 | Развитие выносливости и быстроты |
| 8687 | 2 | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4  9 м), гибкости |
| 88 | 1 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание |
| 8990 | 2 | Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» |
| 91 | 1 | Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель |
| 9293 | 2 | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля |
| 94 | 1 | Развитие общей выносливости. Летние виды олимпийских игр. |
| 9596 | 2 | Круговые эстафеты до 20 м |
| 97 | 1 | Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» |
| 9899 | 2 | Эстафеты и подвижные игры. Малые олимпийские игры |
|  |  | **Итого: 24 ч. Всего: 99 ч** |

|  |
| --- |
|  |