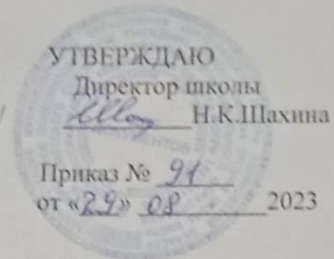


Муниципальное общеобразовательное учреждение Староалгашинская средняя школа
имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина муниципального образования
«Цильинский район» Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
Уз /Л.А.Узикова/
Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР У /Е.А.Унерке/
«28» 08 2023г.



АДАптированная рабочая программа

Предмет	Физическая культура (вариант 8.3)
Класс	1(доп.)
Учебный год	2023-2024
Учитель (ФИО)	Няга Надежда Александровна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» 08 2023г.

с. Старые Алгаши
2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами;

	<ul style="list-style-type: none"> - с маленькими мячами; - с большим мячом; - с 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	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями;

	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием.
--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения,

обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4
2	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	4
3	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	3
4	Прыжки в длину с места	4
5	Перепрыгивание через препятствия	3
6	Бросание мяча, ловля мяча	4
7	Упражнения с набивными мячами	3
8	Метание малого мяча в цель	4
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3
10	Развитие ориентации в пространстве	3
11	Развитие ловкости	4
12	Развитие координации	3
13	Подскоки на мячах- фитболах	5
14	Прыжки с продвижением вперед	2
15	Коррекционные игры	8
16	Развитие скоростно-силовой выносливости	4
17	Игровые упражнения на мячах фитболах	4
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6
19	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	3
20	Перелазание через мягкие модули	2
21	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2
22	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании	4

	различных предметов	
23	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	2
24	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	2
25	Упражнения в лазанье по шведской стенке	3
26	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2
27	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2
28	Коррекционные игры с метанием	2
29	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1
30	Развитие силы	3

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При переходе в 1 класс обучающийся может уметь:

- Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
- Двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них
- Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
- Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
- Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
- Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

