

Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа  
с. Воскресенское Воскресенского района Саратовской области»



« Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ с. Воскресенское»

/Зайцева Н. П./

Приказ №

от 1 сентября 2021 г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура (адапт.)»**

**1 класс**

**вариант 8.3**

**Крючковой Елены Николаевны  
учителя начальных классов**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа  
2021 г.

## **1 класс «Физическая культура»**

### **Планируемые результаты изучения курса**

**Предметные результаты** по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

#### **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;
  - 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.

#### **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»

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Разделы курса                     | Тема  |
|-----------------------------------|---|
| Знакомство с физической культурой | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зал и снаряжения. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и основной командах. Предупреждение травм во время занятий.  |
| Гимнастика                        | <p>Теоретические сведения.</p> <p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.</p> <p>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"> <li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- упражнения для расслабления мышц;</li> <li>- упражнения для мышц шеи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li> <li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища.</li> </ul> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с малыми обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с большим мячом;</li> <li>- с набивными мячами (вес 2 кг);</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul> |
| 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>  |



|    |   |
|----|---|
| ры | Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.   |
|    | Теоретические сведения.   |
|    | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр  |
|    | Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).   |
|    | Практический материал.<br>Подвижные игры:<br>- Коррекционные игры<br>- Игры с бегом;<br>- Игры с прыжками;<br>- Игры с лазанием;<br>- Игры с метанием и ловлей мяча;<br>- Игры с построениями и перестроениями;<br>- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;<br>- Игры с бросанием, ловлей, метанием. |

### Тематическое планирование по физкультуре 1 класс

| №<br>ока | Тема урока  | Кол-во<br>часов |   |
|----------|---|-----------------|---|
| -3       | Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроках                | 1               | 2 |
| -6       | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.                          | 1               | 2 |
| -9       | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед                    | 1               | 2 |
| -12      | Прыжки в длину с места  | 1               | 2 |
| -15      | Перепрыгивание через препятствия  | 1               | 2 |
| -18      | Бросание мяча, ловля мяча   | 1               | 2 |
| -21      | Упражнения с набивными мячами   | 1               | 2 |
| -24      | Метание малого мяча в цель  | 1               | 2 |
| -27      | Прокатывание мяча двумя руками друг другу   | 1               | 2 |
| -30      | Повторный инструктаж. Развитие ориентации в пространстве                              | 1               | 2 |
| -33      | Развитие ловкости   | 1               | 2 |
| -36      | Развитие координации  | 1               | 2 |
| -39      | Подскоки на мячах- фитболах   | 1               | 2 |
| -42      | Прыжки с продвижением вперед  | 1               | 2 |
| -45      | Коррекционные игры  | 1               | 2 |
| -48      | Развитие скоростно-силовой выносливости   | 1               | 2 |
| -51      | Игровые упражнения на мячах фитболах  | 1               | 2 |
| -54      | Игры с элементами общеразвивающих упражнений  | 1               | 2 |
| -57      | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом           | 1               | 2 |
| -60      | Перелазание через мягкие модули   | 1               | 2 |
| -63      | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами | 1               | 2 |
| -66      | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов                       | 1               | 2 |
| -69      | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.                | 1               | 2 |
| -72      | Упражнения в ползании на животе, четвереньках по прямой, под дугой                    | 1               | 2 |
| -75      | Повторный инструктаж. Упражнения в лазанье по шведской стенке                         | 1               | 2 |
| -78      | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.    | 1               | 2 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | 1 | 2 |
| .7  | Коррекционные игры с метанием                              | 2 | 4 |
| .90 | Прыжки с ноги на ногу - 10м.                               | 1 | 1 |
| -99 | Развитие силы  | 3 | 6 |