

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 29»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения

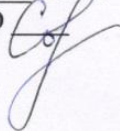
учителей начальных классов

Протокол № 1

от 28.08. 2018г.

Руководитель МО


М.Д. Софина



**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета

Заместитель директора по

УВР  Т.И. Евдокимова

Протокол № 1 от 29.08. 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ №29»

С.Р. Баранова

Приказ № 282 от 30.08. 2018г.



**Адаптированная образовательная программа  
начального общего образования  
для детей с УО  
(вариант 9.1)**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
1 класс**

Автор-составитель:  
Матвеев С.А., учитель физической культуры

2018 год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Физическая культура»  
1 класс**

**Личностные результаты:**

- развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- развитие мотивации к обучению;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие положительных свойств и качеств личности;
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;*
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;*
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;*
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);*
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;*
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.*
- владеть навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;*
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;*

*знать спортивные традиции своего народа и других народов;  
знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;  
знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.*

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **1 класс**

#### **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. 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; 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.

*Упражнения с предметами:* с гимнастическими палками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом;

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. 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. Значение

правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки.

*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 с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки 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.). Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. 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 до 15-20м. 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.

### **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Предупреждение травм и обморожений.

*Практический материал.* Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

### **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)

*Практический материал.*

Подвижные игры:

«Слушай сигнал», «Космонавты», », «Мы — солдаты» «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Коррекционные игры:

«Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз» «Вот так позы!».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».

## Тематическое планирование

### 1 класс (66часов)

Раздел	Тема	Учебные часы
1. Знания о физической культуре	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека . Осанка. Значение и основные правила закаливания.	2
2. Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения.</u> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p><u>Практический материал.</u> <u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов</u> (корректирующие и общеразвивающие упражнения): 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.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; с малыми обручами; лазанье и перелезание; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>	10
3. Игры	<p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</p> <p><u>Практический материал.</u> Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает». «Вот так позы!». Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p>	4
4. Легкая атлетика	<p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные понятия о ходьбе, беге. 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. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p><u>Практический материал.</u> Ходьба. Бег.</p>	12

5. Лыжная подготовка	<p><u>Теоретические сведения.</u>          Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Предупреждение травм и обморожений.  <u>Практический материал.</u> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.</p>	10
6. Игры	<p>Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.          Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Вот так позы!».          Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты», «Мы — солдаты» «Гуси-лебеди».          Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p>	3
7. Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения.</u>          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.  <u>Практический материал.</u>  <u>Построения и перестроения.</u>  <u>Упражнения без предметов</u> (корректирующие и общеразвивающие упражнения):          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.  <u>Упражнения с предметами:</u>          с маленькими мячами;          с большим мячом;          упражнения на равновесие;          упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p>	8
8. Игры	<p>Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».</p>	2
9. Легкая атлетика	<p><u>Теоретические сведения.</u>          Элементарные понятия о прыжках. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  <u>Практический материал.</u>          Прыжки.</p>	15