

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №269 Кировского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим советом ГБОУ СОШ
№269 Кировского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 4
от «28» августа 2024 г.

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ №269 Кировского
района Санкт-Петербурга _____
Федоренко Е.Б.
Приказ № 168 от «28» августа 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3CC62A7AC36FD2C34228AF603F800397
Владелец: Федоренко Елена Борисовна
Действителен: с 03.08.2023 до 26.10.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 КЛАССА (дополнительного)**

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу, рекомендованному Министерством образования и науки РФ и соответствующему ФГОС НОО:

1. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.-112с.- (Начальная школа 21 века)

2. Физическая культура: программа 1-4 классы /Т.В.Петрова , Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская , С.С.Петров - М.: Вентана-Граф, 2013.- 48с.

3. Физическая культура : тематическое планирование 1-4 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.

На реализацию программы 1 класса по физической культуре выделено 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

Цель. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты обучения

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

3. Лёгкая атлетика.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность

5. Подвижные игры на основе баскетбола.

Подвижные игры на материале и с элементами баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Тематическое планирование 1 класс

| № п/п | Раздел | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|
| | | класс |
| | | 1 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 26 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 30 |
| 4 | Подвижные игры | 30 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 13 |
| | Итого часов | 99 |

| № урока | Дата | Контроль | Тема урока |
|---------|------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | | Текущий | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры. |
| 2 | | Текущий | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры. |
| 3 | | Текущий | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры. Бег на результат. |
| 4 | | Текущий | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры. Бег на результат. |
| 5 | | Текущий | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры. Бег на результат. |
| 6 | | Текущий | Бег на результат 60 м. Понятие «короткая дистанция.» |
| 7 | | Этапный | Бег на результат 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. |
| 8 | | Текущий | Прыжки |
| 9 | | Текущий | Прыжки. ОРУ. |
| 10 | | Текущий | Прыжки. ОРУ. |
| 11 | | Текущий | Прыжки. ОРУ. |
| 12 | | Этапный | Прыжки. ОРУ. Подвижные игры. |
| 13 | | Текущий | Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 14 | | Текущий | Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 15 | | Текущий | Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. |
| 16 | | Текущий | Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |
| 17 | | Текущий | Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. |
| 18 | | Текущий | Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. |
| 19 | | Текущий | Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости. |
| 20 | | Текущий | Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости. |
| 21 | | Текущий | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей |

| | | | |
|----|--|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | | Текущий | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей |
| 23 | | Текущий | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости |
| 24 | | Этапный | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости |
| 25 | | Текущий | Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Подвижные игры. |
| 26 | | Текущий | Развитие выносливости. ОРУ. |
| 27 | | Текущий | Развитие выносливости. ОРУ. |
| 28 | | Текущий | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей |
| 29 | | Текущий | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей |
| 30 | | Текущий | Чередование бега и ходьбы. |
| 31 | | Текущий | Чередование бега и ходьбы. |
| 32 | | Текущий | Равномерный бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. |
| 33 | | Этапный | Равномерный бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. |
| 34 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры на скорость. |
| 35 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры на скорость. |
| 36 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры на скорость. |
| 37 | | Текущий | Подвижные игры на внимание. |
| 38 | | Текущий | Подвижные игры на внимание. |
| 39 | | Текущий | Подвижная игра «Гонка мячей» |
| 40 | | Этапный | Подвижная игра «Гонка мячей» |
| 41 | | Текущий | Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения. Висы. |
| 42 | | Текущий | Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения. Висы. |
| 43 | | Текущий | Висы, упоры, развитие силовых и координационных способностей |
| 44 | | Текущий | Перестроения, группировки и перекааты |

| | | | |
|----|--|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45 | | Текущий | Перестроения, группировки и перекаты |
| 46 | | Текущий | Перестроения, группировки и перекаты. ОРУ. |
| 47 | | Текущий | Развитие координации. ОРУ. |
| 48 | | Текущий | Развитие координации. ОРУ. |
| 49 | | Этапный | Развитие координации. ОРУ. Подвижные игры. |
| 50 | | Текущий | Перестроения.и стойки. |
| 51 | | Текущий | Перестроения.и стойки. |
| 52 | | Текущий | Перестроения.и стойки. |
| 53 | | Текущий | Перестроения, стойки и повороты. |
| 54 | | Текущий | Перестроения, стойки и повороты. |
| 55 | | Текущий | Освоение лазанья и перелезания, развитие координационных и способностей, правильной осанки.Строевые команды. |
| 56 | | Текущий | Освоение лазанья и перелезания, развитие координационных и способностей, правильной осанки.Строевые команды. |
| 57 | | Текущий | Выполнение строевых команд. |
| 58 | | Этапный. | Выполнение строевых команд. |
| 59 | | Текущий | Лазание и ОРУ в движении |
| 60 | | Текущий | Лазание и ОРУ в движении |
| 61 | | Текущий | Лазание и ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. |
| 62 | | Текущий | Лазание и ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. |
| 63 | | Текущий | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки |
| 64 | | Текущий | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки |
| 65 | | Текущий | Подтягивания на гимнастической скамейке |
| 66 | | Этапный | Подтягивания на гимнастической скамейке |
| 67 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. |
| 68 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. |
| 69 | | Текущий | Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» |

| | | | |
|----|--|---------|--------------------------------------------------------------|
| 70 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры. |
| 71 | | Текущий | . ОРУ. Подвижные игры |
| 72 | | Текущий | Подвижная игра «Салки» |
| 73 | | Текущий | Подвижная игра «Невод» |
| 74 | | Текущий | Подвижная игра «Метко в цель» |
| 75 | | Текущий | Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч среднему» |
| 76 | | Текущий | Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч среднему» |
| 77 | | Текущий | Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу» |
| 78 | | Текущий | Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу» |
| 79 | | Текущий | Подвижная игра «Между двух огней» |
| 80 | | Текущий | Подвижная игра «Между двух огней» |
| 81 | | Текущий | Подвижная игра «Лови мяч» |
| 82 | | Текущий | Подвижная игра «Лови мяч» |
| 83 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 84 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 85 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры «Круговая охота» и «Борьба за мяч» |
| 86 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры «Круговая охота» и «Борьба за мяч» |
| 87 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры «Ловля парами» и «Не давай мяч водящему» |
| 88 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры «Ловля парами» и «Не давай мяч водящему» |
| 89 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры «Капитаны» и «Защита стойки». |
| 90 | | Текущий | ОРУ. Подвижные игры «Капитаны» и «Защита стойки». |

| | | | |
|----|--|---------|-------------------------------------------------------------------|
| 91 | | Текущий | Подвижные игры. |
| 92 | | Текущий | Прыжок в длину с места. |
| 93 | | Текущий | Прыжок в длину с разбега. |
| 94 | | Этапный | Метание малого мяча вверх двумя руками. Подвижные игры с мячом |
| 95 | | Текущий | Метание малого мяча вверх двумя руками. Подвижные игры с мячом |
| 96 | | Текущий | Метание малого мяча вверх двумя руками. Подвижные игры с мячом |
| 97 | | Текущий | Челночный бег на полосе 3x10 м. |
| 98 | | Текущий | Челночный бег на полосе 3x10 м. |
| 99 | | Текущий | Бег с ускорением. |