

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 «29» 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**

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 перекаты

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.