

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17 «РОДНИК»  
г. ДАЛЬНЕГОРСКА

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР МОБУ «СОШ № 17  
«Родник»  
А.В. Барбакова Барбакова А.В.  
30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МОБУ «СОШ № 17  
«Родник»  
Е. К. Борзенкова  
приказ № 384/п от 30.08 2019 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс 1 - 4

Количество часов по программе (всего) 417 часов (по учебному плану)

Учитель: Кусая Антонина Ивановна

(подпись, расшифровка)

Данная рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с НОДА на основе Примерной Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, Адаптированной образовательной программы начального общего образования МОБУ «СОШ № 17 «Родник» г. Дальнегорска, примерной программы по предмету «Физическая культура», с использованием учебно-методического комплекса «Школа России», авторской программы под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **(предметные, метапредметные, личностные)**

**Предметные результаты.** Знания о физической культуре. Выпускник научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; соблюдать правила поведения для предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Способы физической деятельности.** Выпускник научится: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Физическое совершенствование.** Выпускник научится: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (метания и броски мяча разного веса и объёма).

**Метапредметные результаты:** характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося

опыта; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные результаты: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ним общего языка и общих интересов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

### **1 класс**

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Знание о ходьбе, беге, прыжках, лазании и ползании как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физической деятельности. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).

Физическое совершенствование. Развитие основных физических качеств; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к месту проведения занятий физической культурой. Подбор физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## 2 класс

Знания о физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований. Знания о появлении мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение развивающих упражнений. Игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног и туловища. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## 3 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий.

Физическое совершенствование. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## 4 класс

Знания о физической культуре. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление комбинаций из разученных упражнений. Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование. Организующие команды и приемы. Гимнастика: выполнение акробатических упражнений (стойки, перекаты).

Лёгкая атлетика. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры. На материале раздела «Легкая атлетика»: метания и броски; упражнения на координацию, выносливость. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### 1 класс

№	Раздел (темы)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Часы
1	Знания о физической культуре.	Знать: понятие «физическая культура», когда возникла физическая культура у древних людей, жизненно важные способы передвижения человека, режим дня и личная гигиена. Уметь: соблюдать основными правилами поведения и работы на уроках физической культуры, составлять режим дня, соблюдать правила личной гигиены.	34
2	Способы физической деятельности.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).	34
3.	Физическое совершенствование.	Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног и туловища. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.	34
Итого:			102

## 2 класс

№	Раздел (темы)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Часы
1	Знания о физической культуре.	Знать: понятие о «физическая культура, когда возникли первые спортивные соревнования, появление мяча, упражнения и игры с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Уметь: правильно выполнять физические упражнения, отличать физические упражнения от естественных движений. Развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, равновесие, закаливание организма (обтирание).	35
2	Способы физической деятельности.	Выполнение утренней зарядки и под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение развивающих упражнений. Игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).	35
3.	Физическое совершенствование.	Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног и туловища. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.	35
Итого:			105

## 3 класс

№	Раздел (темы)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Часы
1	Знания о физической культуре.	Знать: понятие «физическая культура». Физическая культура народов Древней Руси, понятие основных связей физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Иметь представление о спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол, о физической нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Закаливание организма (обливание, душ).	35
2	Способы физической деятельности.	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий.	35

3.	Физическое совершенствование.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	35
Итого:			105

#### 4 класс

№	Раздел (темы)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Часы
1	Знания о физической культуре.	Знать: понятие «физическая культура». Историю развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).	35
2	Способы физической деятельности.	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление комбинаций из разученных упражнений. Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.	35
3.	Физическое совершенствование.	Организующие команды и приёмы. Гимнастика: выполнение акробатических упражнений (стойки, перекаты). Лёгкая атлетика. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость, подвижные игры. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	35
Итого:			105