

Приложение №1

к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования (УО)

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

1- 4 класс

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации.

Предметные результаты:

При изучении предмета «Физическая культура» должны быть сформированы:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о правильной осанке; о видах стилизованной ходьбы под музыку; о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарем;
- знание техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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 игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие и длинные дистанции.

Метание мяча.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы: «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений; формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве; интеллектуально - познавательное развитие.

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество уроков
1-15	Легкая атлетика	15
16-19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	4
20-22	Упражнения для формирования правильной осанки	3
23-36	Упражнения для всех групп мышц	14
37-45	Гимнастика	9

2 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество уроков
1-15	Легкая атлетика	15
16-38	Гимнастика	23
39-83	Лыжная подготовка	45
84-102	Легкая атлетика, подвижные игры	19

3 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Гимнастика	16
3	Подвижные игры	16
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные игры с мячом	15
6	Гимнастика: бревно , канат, гимнастические палки...	8
7	Совершенствование дыхательных упражнений	5
8	Легкая атлетика	14

4 класс

№п/п	Содержание материала	Количество часов
1-18	Легкая атлетика	18
19-34	Гимнастика	16
35-48	Занятия с баскетбольными мячами	14
49-60	Лыжная подготовка	12
61-75	Подвижные игры с мячом	15
76-85	Занятия в зале на гимнастических снарядах	10
86-97	Подвижные игры с предметами и без них	12

98-102	Контроль за развитием двигательных качеств	5
--------	--	---