

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования МО Ташлинский район

МБОУ Алексеевская СОШ им. А. Каширских


РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета


Л.В.Балабуева
Протокол №1
от «29» августа * 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР


Т.Ф.Горбатова
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Л.В.Балабуева
Приказ №95
от «29» августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

(вариант 7.2)

село Алексеевка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

•

2014 N 1598)

•

6

2009 373"

•

6 2009 373;

1576);

•

•

1 4 :

:

2021. 64

9-

•

1 4
3-

:

:

2019. 175

•

•

1-4

8-

2020. 175

-
-

Целью

-

7.2

задач:

- -
 -
-

-
-
-
-
-
-

1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предмет «Физическая культура»

-

-

-

-

-(

)

-

-

-

2.

Описание места учебного предмета в учебном плане

2-4

34

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

7.2)

Личностные результаты

-

-

-

-

-

Метапредметные результаты

Предметные результаты

Требования к уровню освоения учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»

•

•

•

•

•

•

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

-

-

-

-

-

-

Раздел «Физическое совершенствование»

-

-

-

-
-
-
-
-
-
-
-

4.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Из истории развития физической культуры.

Физические упражнения.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самостоятельные игры и развлечения.

Физическое совершенствование

Физкультурно оздоровительная деятельность.

Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика.

Лёгкая атлетика.

(1

Лыжные гонки.

Подвижные и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости:

Развитие координации

Формирование осанки:

Развитие силовых способностей:

100

-

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации:

Развитие быстроты:

Развитие выносливости:

400

6-

На материале лыжных гонок

Развитие координации:

Развитие выносливости:

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения, на материале гимнастики.

На материале лёгкой атлетики.

6-

-

(1-

(1

На материале лыжных гонок.

Коррекционно-развивающие упражнения

30

1

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

10

30

3

50

-
- -

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

1

2

№ ПП	Кол- во часов	Тема урока
-----------------	------------------------------	-------------------

1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	
2.	1	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	
4.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование (62 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	
6.	1	
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
7.	1	
8.	1	30
9.	1	60
10.	1	
11.	1	-
12.	1	30
13.	1	3-5
		5-6

3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
14.	1	
15.	1	
16.	1	
17.	1	«10
18.	1	
19.	1	
20.	1	
21.	1	
22.	1	
23.	1	
24.	1	
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
25.	1	
26.	1	
27.	1	
28.	1	
29.	1	
30.	1	
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		

31.	1	
32.	1	-
33.	1	
34.	1	
35.	1	
36.	1	
37.	1	
38.	1	
39.	1	
40.	1	
3.2.5. Плавание		
41.	1	
42.	1	
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
43.	1	
44.	1	
45.	1	
46.	1	
47.	1	
48.	1	
49.	1	
50.	1	

51.	1	
52.	1	
53.	1	
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
54.	1	
55.	1	
56.	1	30
57.	1	
58.	1	
59.	1	
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
60.	1	
61.	1	10 60
62.	1	30-
63.	1	
64.	1	
65.	1	
66.	1	-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

66

2

№ пп	Кол- во часов	Тема урока
-----------------	------------------------------	-------------------

1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	
2.	1	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	
4.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование (62 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	
6.	1	
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
7.	1	
8.	1	30
9.	1	60
10.	1	
11.	1	-
12.	1	30
13.	1	3-5
		5-6

3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
14.	1	
15.	1	
16.	1	
17.	1	«10
18.	1	
19.	1	
20.	1	
21.	1	
22.	1	
23.	1	
24.	1	
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
25.	1	
26.	1	
27.	1	
28.	1	
29.	1	
30.	1	
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		

31.	1	
32.	1	-
33.	1	
34.	1	
35.	1	
36.	1	
37.	1	
38.	1	
39.	1	
40.	1	
3.2.5. Плавание		
41.	1	
42.	1	
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
43.	1	
44.	1	
45.	1	
46.	1	
47.	1	
48.	1	
49.	1	
50.	1	

51.	1	
52.	1	
53.	1	
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
54.	1	
55.	1	
56.	1	30
57.	1	
58.	1	
59.	1	
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
60.	1	
61.	1	10 60
62.	1	30-
63.	1	
64.	1	
65.	1	
66.	1	-

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	
2.	1	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	
4.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	
6.	1	

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	
8.	1	
9.	1	
10.	1	-
11.	1	-
12.	1	8
13.	1	
14.	1	
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
15.	1	
16.	1	
17.	1	
18.	1	«10
19.	1	
20.	1	
21.	1	
22.	1	
23.	1	
24.	1	
25.	1	

3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	
27.	1	
28.	1	
29.	1	
30.	1	
31.	1	
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	
33.	1	-
34.	1	
35.	1	
36.	1	
37.	1	
38.	1	

39.	1	
40.	1	1
41.	1	-
3.2.5. Плавание		
42.	1	
43.	1	
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, гандбола (11 часов)		
44.	1	
45.	1	
46.	1	
47.	1	
48.	1	
49.	1	
50.	1	
51.	1	
52.	1	
53.	1	
54.	1	
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	

56.	1	
57.	1	30
58.	1	
59.	1	
60.	1	
61.	1	
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	
63.	1	-
64.	1	4-5
65.	1	30-
66.	1	
67.	1	
68.	1	-

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	
2.	1	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	
4.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	
6.	1	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	
8.	1	30, 60
9.	1	3x10. - 3x10.
10.	1	-30-

11.	1	
12.	1	- 4 5
13.	1	
14.	1	
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
15.	1	
16.	1	
17.	1	
18.	1	«10
19.	1	
20.	1	
21.	1	«
22.	1	
23.	1	
24.	1	
25.	1	
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	

27.	1	
28.	1	
29.	1	
30.	1	
31.	1	
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	
33.	1	2-
		-
34.	1	2-
35.	1	
36.	1	«
37.	1	2-
38.	1	
39.	1	
40.	1	1
41.	1	-
3.2.5. Плавание		
42.	1	

43.	1	
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
44.	1	
45.	1	
46.	1	
47.	1	
48.	1	
49.	1	
50.	1	
51.	1	
52.	1	
53.	1	«
54.	1	«
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	
56.	1	
57.	1	

58.	1	- -
59.	1	- -
60.	1	: - -
61.	1	- - - -
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	
63.	1	6 30 (60-80
64.	1	150
65.	1	1000
66.	1	- 4,
67.	1	-

		-
68.	1	-

4

2

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	
2.	1	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	
4.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	

6.	1	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	
8.	1	100
9.	1	3x10, - 3x10.
10.	1	-60
11.	1	1000
12.	1	
13.	1	
14.	1	- 4 5
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
15.	1	
16.	1	« « 10
17.	1	«
18.	1	«
19.	1	
20.	1	
21.	1	
22.	1	

23.	1	«
24.	1	
25.	1	
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	
27.	1	
28.	1	-
29.	1	
30.	1	-
31.	1	
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	
33.	1	2-
34.	1	-

35.	1	
36.	1	100
37.	1	
38.	1	
39.	1	
40.	1	1
41.	1	- 1,5
3.2.5. Плавание		
42.	1	
43.	1	
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
44.	1	«
45.	1	«
46.	1	«
47.	1	
48.	1	
49.	1	
50.	1	«

51.	1	«
52.	1	«
53.	1	«
54.	1	«
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	
56.	1	180°;
57.	1	
58.	1	
59.	1	
60.	1	
61.	1	

		-	-
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)			
62.	1		
63.	1	15 30 40 60	10 20
64.	1	5	-
65.	1		-
66.	1		-
		60	10
67.	1		-
		(1,5×	4

68.	1	-
-----	---	---