

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Ефейкина Г. Г./

от «30» августа 2021г.

«Утверждаю»

Директор MAOY Упоровская СОШ

 /Медведева Г. П./

Приказ № 130-од «30» августа 2021г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура (подвижные игры)»**  
**в 1 «г» классе**  
**на 2021 – 2022 учебный год**  
**(для обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант б.1))**

Рабочая программа по физической культуре (подвижные игры) составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации . N 1598 от 19 декабря 2014 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1).
3. Авторская программа «Физическая культура (подвижные игры)» для начальной школы, разработанная Г.А. Ворониной.
4. Учебный план МАОУ Уповоровская средняя общеобразовательная школ, приказ от 23.06.2021 г. № 109/3 – од.

На изучение программы «Физическая культура (подвижные игры)» в 1 классе отводится 33 часа (1 час в неделю).

Специальные условия: дозирование учебной и физической нагрузки, избегание физического и психического переутомления

## **Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (подвижные игры)» в 1 классе**

**Личностными результатами занятий по физической культуре «Подвижные игры»** являются следующие умения:

- Оценивать поступки людей.
- Жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- *Выражать* свои эмоции;
- *Понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами занятий по физической культуре «Подвижные игры»**

- Является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Подвижные игры)» в 1 классе

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

### «Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

### «Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### «Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

**Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Подвижные игры)» в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 1 «.....» классе**

№ п/п	Тема урока	Практическая часть	Планируемые результаты		Дата	
			Цели/ знания, умения	УУД	По плану	По факту
1	Русская народная игра «Гуси-лебеди» ТБ правила поведения на улице, игровой площадке.	Разучивание правил игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
2	Русская народная игра «У медведя во бору»	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
3	Русская народная игра «филин и пташки»	Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
4	Русская народная игра «Палочка-выручалочка»	Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч »	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
6	Русская народная игра «Охотник и сторож» ТБ в спортзале	Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
7	Русская народная игра «Ловушка в кругу»	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
8	Русская народная игра «Пчелки и ласточки»	Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		

	<b>Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».</b>					
9	Подвижная игра на свежем воздухе «К своим флажкам»	Знакомство с подвижными играми Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
10	Подвижная игра «Кот идет» «Северный и Южный ветер»	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
11	Подвижная игра «Соревнование скороходов»	Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
12	Подвижная игра «Колдунчики»	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
13	Подвижная игра «Аисты»	Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		
14	Подвижная игра «Пчелы и медведи»	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
15	Подвижная игра «Хитрая лиса» ТБ на улице <b>Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».</b>	Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование способов позитивного взаимодействия самостоятельная деятельность с учетом требований ее безопасности		
16	Подвижная игра «Ловушки с приседаниями»	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
17	Подвижная игра «Белки, орехи, шишки»	Разучивание правил игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
18	Подвижная игра «Займи место»	Разучивание правил игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		
19	Подвижная игра «Собери урожай»	Разучивание правил игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		

20	Подвижная игра в спортзале «Сядь первым»	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		
21	Подвижная игра «На погрузке арбузов»	Разучивание правил игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		
22	Подвижная игра «Успей перебежать» <b>Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».</b>	Разучивание правил игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		
23	Подвижная игра «Туннель с обручем»	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		
24	Подвижная игра «Вороны и воробьи»	Разучивание правил игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
25	Подвижная игра «Тик-так-тук» <b>Музыкальная зарядка, посвященная всероссийской неделе музыки для детей.</b>	Разучивание правил игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
26	Эстафета со скакалкой. ТБ при работе с инвентарем	Освоение эстафеты как одной из форм подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
27	Эстафета с мячом <b>Всемирный день здоровья «Весёлые старты».</b>	Освоение эстафеты как одной из форм подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		
28	Эстафета с обручами	Освоение эстафеты как одной из форм подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		
29	Эстафета «Кто	Освоение	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе	Умение управлять эмоциями при общении со		

	быстрее»	эстафеты как одной из форм подвижных игр	учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		
30	Эстафета со скакалками.	Освоение эстафеты как одной из форм подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		
31	Эстафета с канатом.	Освоение эстафеты как одной из форм подвижных игр	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
32	Эстафета с маленькими мячами.	Освоение эстафеты как одной из форм подвижных игр	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
33	Эстафета «Попади в корзину» <b>Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».</b>	Освоение эстафеты как одной из форм подвижных игр. Развивать меткость.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		