

Комитет по образованию
Администрации Муниципального образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«ЛЕБЯЖЕНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

188532 пос Лебяжье, Степаняна,16, Лебяженское городское поселение,
Ломоносовский муниципальный район, Ленинградская область, Российская
Федерация

т.8-813-76-76288, 75303 (факс) leb_center@lmn.su

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета
от «26» августа 2019 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директором
от «28» августа 2019 г. № 50-од

Рабочая программа
по адаптированной физической культуре
уровень изучения базовый
для учащихся 1-4 классов
Кузнецов Н.С.

пгт Лебяжье
2019

Раздел 1. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2: Содержание курса.

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы:

- основы знаний
- развитие двигательных способностей (ОФП)
- профилактические и корригирующие упражнения

- гимнастика с элементами акробатики
- подвижные и спортивные игры
- легкая атлетика

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные мышцы с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Основы знаний»

- Понятие предмета физической культуры, история и значение для здоровья человека.
- Техника безопасности на уроках и во время занятий физической культурой.
- Соблюдение личной гигиены и основные требования к одежде, обуви на уроках физ.культуры.
- Понятие соревнований, олимпийских игр и их значение в Мире.
- Соблюдение ЗОЖ.
- Соблюдение режима дня.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел лёгкой атлетики.
- Основные понятия по разделу лёгкой атлетике: короткая дистанция, разновидности бега.
- Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.
- Применение спортивного инвентаря и снарядов на уроках физкультуры.
- Применение спортивного инвентаря, снарядов на уроках физкультуры, раздел легкой атлетики.
- Понятие подвижных игр, их виды и их значение для здоровья человека
- Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр.
- Применение спортивного инвентаря на уроках подвижных игр.
- Понятие спортивных игр, их виды и их значение в Мире.
- Правила поведения и техники безопасности на уроках спортивных игр.
- Применение спортивного инвентаря на уроках спортивных игр.
- Правила спортивной игры баскетбол, футбол.
- Правила спортивной игры волейбол, пионербол.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел гимнастика.
- Применение спортивного инвентаря, снарядов на уроках гимнастики.
- Основные понятия по разделу гимнастики: упоры, висы, группировки, амплитуда.
- Значение занятия гимнастикой для здоровья человека.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел лыжная подготовка.

- Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.
- Значение занятий лыжами для укрепления здоровья, закаливание, профилактика ОРЗ.
- Понятия об обморожении, требования к температурному режиму по лыжной подготовке.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Раздел подвижные игры в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо- влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК;
- рациональную организацию на уроках АФК;
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Раздел 3: Тематическое планирование.

1 класс.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	ОФП	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20
4.	Подвижные и спортивные игры	10
5.	Лёгкая атлетика	7
	ИТОГО:	51

2 класс.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	8
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	13
	ИТОГО:	68

3 класс.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	8
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	13
	ИТОГО:	68

4 класс.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	8
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	13
	ИТОГО:	68