

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»

Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 1 класса с ОВЗ с ЗПР,
интегрированных в общеобразовательный класс,
на 2020-2021 учебный год

Составлена
Шульц Мариной Викторовной,
учителем начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая адаптированная рабочая программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре и программы «Начальная школа XXI века» в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями Адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ с ЗПР МАОУ «СОШ №1 г. Черняховска им. В.У.Пана», с учебным планом МАОУ «СОШ №1 г.Черняховска им. В.У.Пана» , рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета 25.06.2020 г. (протокол № 12 от 25.06.2020 г.) и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

- Программа
«Начальная школа XXI века» (Программа четырёхлетней начальной школы: Проект «Начальная школа XXI века»/Руководитель проекта проф. Н.Ф.Виноградова) Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа 21 века», М., Вентана-Граф, 2010.
- Учебники
Т. В.Петрова, Ю. А.Копылов, Н. В.Полянская. «Физическая культура». 1-2 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений – М.: Вентана-Граф, 2011

В классе интегрировано 1 учащихся на основании ПМПК (заклучения от 01.06.2020 г.)

Программа учитывает особенности детей с ОВЗ с ЗПР

- Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
- Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
- Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
- Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
- Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.
- Учащиеся характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.

Программа строит обучение детей с ОВЗ с ЗПР на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса. Это означает, что учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:

- Установка на здоровый образ жизни, спокойное отношение к ошибке как рабочей ситуации, требующей коррекции, вера в себя.
- Мотивация к работе на результат как исполнительской, так и творческой деятельности.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, способности к рефлексивной самооценке собственных действий и волевая саморегуляция.
- Освоение норм общения и коммуникативного взаимодействия, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выходы из спорных ситуаций.
- Принятие социальной роли ученика, осознание личностного смысла учения и проявление интереса к занятиям физической культурой.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире на основе метода рефлексивной саморегуляции.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих 1класс (базовый уровень)

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса **должны:**

- *иметь представление:*
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- *уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснутьсяялбом колен	Коснутьсяяладоня мипола	Коснутьсяяпальца мипола	Коснутьсяялбом колен	Коснутьсяяладоням ипола	Коснутьсяяпальца мипола
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Безучета времени					

2. Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Первые Олимпийские игры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест»,

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Кто раньше, кто быстрее», «Гуси-лебеди», «Лисы и куры», «Два мороза», «Космонавты», «Погрузка арбузов», «Посадка картошки», «Через кочки на пенёчки»,

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема, раздел (количество часов)	Тема урока и модульного занятия «Подвижные игры»
1	Легкоатлетические упражнения 14 ч	Профилактика травматизма. Ходьба и бег. Игра «Проверь себя».
2		Построения в колонну, шеренгу. Различные виды бега.
3		Ходьба, бег из различных и.п. Игра «К своим флажкам» Бег 30 м.
4		Урок-представление «Я и мое здоровье» Игра «Кто раньше, кто быстрее»
5		Ходьба с различным положением рук, бег
6		Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди»
7		Бег с ускорением 30 м. Игра «Не оступись».
8		Челночный бег 3*10м. Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед и назад.
9		Измерение контрольных нормативов
10		Прыжки, виды прыжков на месте, в движении.
11		Прыжки, виды прыжков на месте, в движении.
12		Прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки».
13		Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры».
14		Урок-игра «Я смогу, преодолю». Выносливость в беге
15	Подвижные игры 20ч	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».
16		Подвижные игры «К своим флажкам», «Горелки»
17		Подвижные игры «Класс, смирно!», «Космонавты».
18		Подвижные игры «Класс, смирно!», «Рыбки».
19		Подвижные игры «Класс, смирно!», «Рыбки».
20		Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»

21		Подвижные игры«Метко в цель», «Погрузка арбузов»
22		Подвижные игры«Через кочки на пенёчки», «Третий лишний».
23		Подвижные игры«Третий лишний», «Волк во рву»,
24		Подвижные игры«Волк во рву», «Посадка картошки»
25		Подвижные игры«Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки».
26		Подвижные игры«Попрыгунчики - воробушки», «Два мороза».
27		Подвижные игры «Пятнашки», «Капитаны»,
28		Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». <i>Веселые старты</i>
29		Подвижные игры«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
30		Подвижные игры«Прыгающие воробушки», «Точный расчёт».
31		Подвижные игры «Зайцы в огороде». «Лисы и куры»,
32		Подвижные игры«Точный расчёт», «Снайперы».
33		Подвижные игры«Мяч водящему», «Лисы и куры»
34		Подвижные игры«Мяч водящему», «Снайперы».
35	Зимние подвижные игры (<i>Модуль</i>) 12	ВПОМ Зимние подвижные игры«Перестрелка», «Снежные снайперы».
36		ВПОМ Зимние подвижные игры«Перестрелка», «Снежные салки».
37		ВПОМ Зимние подвижные игры «Снежные снайперы», «Снежная дуэль».
38		ВПОМ Зимние подвижные игры «Снежная дуэль», «Снежные салки». <i>Веселые старты</i>
39		ВПОМ Зимние подвижные игры«Санной городок», «Обменяйся флажками».
40		ВПОМ Зимние подвижные игры«Санной городок», «Перебежки под обстрелом».
41		ВПОМ Зимние подвижные игры«Обменяйся флажками». «По мишеням».
42		ВПОМ Зимние подвижные игры«По мишеням», «Перебежки под обстрелом».
43		ВПОМ Зимние подвижные игры «Катание с горки на санках».
44		ВПОМ Зимние подвижные игры «Осада снежной крепости».
45		ВПОМ Зимние подвижные игры «Снежные ворота», «Черепашки».
46		ВПОМ Зимние подвижные игры «Снежные ворота», «Черепашки».
47		
48	Гимнастика с элементами акробатики 24 ч	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
49		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
50		Лазание по гимнастической стенке.
51		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. <i>Веселые старты</i>
52		Лазание по гимнастической стенке.
53		Лазание по гимнастической стенке.
54		Опорный прыжок на горку матов, козла
55		Опорный прыжок на горку матов, козла.
56		Опорный прыжок на горку матов, козла.

57		Лазание по наклонной гимнастической скамейке.
58		Лазание по наклонной гимнастической скамейке.
59		Лазание по гимнастической стенке.
60		Лазание по гимнастической стенке.
61		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной гимнастической скамейке.
62		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной гимнастической скамейке.
63		Перелезание через гимнастического кося.
64		Перелезание через гимнастического кося.
65		Танцевальные шаги.
66		Танцевальные шаги.
67		Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
68		Ходьба по рейке гимнастической скамейки. <i>Веселые старты</i>
69		Стойка на носках и на одной ноге на гимнастической скамейке.
70		Стойка на носках и на одной ноге на гимнастической скамейке.
71	Игры народов мира. (Модуль) 8ч	ВПОМ Украинские игры «Волк и Козлята», «Хромая уточка».
72		ВПОМ Белорусские игры «Посадка картошки», «Мельница».
73		ВПОМ Казахские игры «Охотники», «Чижик».
74		ВПОМ Игры «Пожарная команда» (Германия), «Больная кошка» (Бразилия).
75		ВПОМ Игры «Канатоходцы» (Узбекистан), «Статуя» (Армения).
76		ВПОМ Игры «Чай-чай-выручай», «Африканские салки по кругу».
77		ВПОМ Игры «Поезд» (Аргентина), «Один в круге» (Венгрия).
78		ВПОМ Игры «Пустое место» (Швейцария), «Лови мешок» (игра индейцев). <i>Веселые старты</i>
79	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с места.
80		Прыжок в длину с места.
81		Метание малого мяча.
82		Метание малого мяча.
83		Метание малого мяча на заданное расстояние.
84		Метание малого мяча в вертикальную цель.
85		Метание малого мяча в вертикальную цель.
86		Метание малого мяча в горизонтальную цель.
87		Метание малого мяча в горизонтальную цель.
88		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 3 минут
89		Равномерный бег до 3 минут
90		Переменный бег 4 – 6 минут.
91		Переменный бег 4 – 6 минут. <i>Веселые старты</i>
92		Административная итоговая контрольная

93		Прыжок в длину с разбега.
94		Прыжок в длину с разбега.
95		Многоскоки.
96		Многоскоки.
97		Прыжки в высоту с бокового разбега. Встречныеэстафеты
98		Прыжки в высоту с бокового разбега. Встречныеэстафеты
99		Эстафеты. Задание на лето.
Итого:		99
Из них:		
ВПОМ –		20
Контрольные работы		2