

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса составлена на основе:

- Û Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Û Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Û Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР;
- Û Авторская программа под редакцией В.И.Лях, Физическая культура, 2016 год;
- Û Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР МБОУ «СОШ №23»;
- Û Учебный план МБОУ «СОШ №23».

В соответствии с п. 24 приказа Минобрнауки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» для получения качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья без дискриминации в МБОУ «СОШ №23» создаются необходимые условия для:

- коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения;

- условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Целью является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
 - формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
 - формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
 - владение основными представлениями о собственном теле;
 - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
 - коррекция недостатков психофизического развития.
- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
 - формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
 - учить имитировать движения спортсменов;

- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов в год.

УМК: 1-4 класс, автор: В.И.Лях, Физическая культура Москва 2016 год;

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты: в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья.

Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя

руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания.

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов по программе	
		Практика	Зачёт
1	Легкая атлетика	28	0
2	Гимнастика	18	0
3	Лыжная подготовка	20	0
4	Подвижные игры	33	0
Итого		99	0

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Контроль	Дата	Корректировка даты
				1в	1в
Легкая атлетика 15 ч.					
1.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1			
2.	Ходьба и бег.	1			
3.	Основы бега и финиширование.	1			
4.	Стартовый разгон и финиширование.	1			
5.	Спринтерский бег 30м.	1			
6.	Спринтерский бег 30м.	1			
7.	Основы бега на длинные дистанции	1			
8.	Кросс 300м.	1			
9.	«Челночный бег» 3x10м.	1			
10.	Прыжок в длину с места	1			
11.	Прыжок в длину с места	1			
12.	Многоскоки	1			
13.	Метания малого мяча	1			
14.	Метания малого мяча	1			
15.	Метания малого мяча	1			
Подвижные игры 9 ч.					
16.	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр.	1			
17.	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1			
18.	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1			
19.	Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Лисы и куры»	1			
20.	Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Лисы и куры»	1			
21.	Игры «охотники и утки», «точный расчет»	1			
22.	Игры «охотники и утки», «точный расчет»	1			
23.	Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»	1			
24.	Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»	1			
Гимнастика 18 ч.					
25.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	1			
26.	Строевая подготовка	1			

27.	Перекаты в группировке	1			
28.	Перекаты в группировке	1			
29.	Обучения кувырка вперед	1			
30.	Кувырок вперед	1			
31.	Обучения кувырка назад	1			
32.	Кувырок назад	1			
33.	Лазание по гимнастической стенке	1			
34.	Лазание по гимнастической стенке	1			
35.	Передвижение по скамейке различными способами	1			
36.	Передвижение по скамейке различными способами	1			
37.	Обучение прыжкам на скакалке	1			
38.	Обучение прыжкам на скакалке	1			
39.	Развитие гибкости	1			
40.	Развитие гибкости	1			
41.	Упражнения в равновесии	1			
42.	Упражнения в равновесии	1			
Подвижные игры с элементами спортивных игр. 8 ч.					
43.	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
44.	Бросок и ловля мяча	1			
45.	Бросок и ловля мяча	1			
46.	Бросок и ловля мяча	1			
47.	Ведения мяча на месте	1			
48.	Ведения мяча на месте	1			
49.	Ведения мяча на месте и в движении	1			
50.	Ведения мяча на месте и в движении	1			
Лыжная подготовка 20 ч.					
51.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1			
52.	Управления лыжами на месте	1			
53.	Ступающий шаг	1			
54.	Повороты на месте	1			

55.	Повороты на месте	1			
56.	Скользкий шаг	1			
57.	Скользкий шаг	1			
58.	Скользкий шаг	1			
59.	Попеременный двухшажный ход	1			
60.	Попеременный двухшажный ход	1			
61.	Подъем «лесенкой» наискось	1			
62.	Подъем «лесенкой» наискось	1			
63.	Спуск в основной стойке	1			
64.	Спуск в основной стойке	1			
65.	Прохождение дистанции 1000м.	1			
66.	Прохождение дистанции 1000м.	1			
67.	Прохождение дистанции 1500м.	1			
68.	Игры на лыжах	1			
69.	Игры на лыжах	1			
70.	Игры на лыжах	1			
Подвижные игры с элементами спортивных.					
6 ч.					
71.	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
72.	Бросок мяча снизу в щит	1			
73.	Ловля и передача мяча	1			
74.	Ловля и передача мяча	1			
75.	Ведения мяча на месте	1			
76.	Броски в кольцо, в щит	1			
Подвижные игры					
10 ч.					
77.	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр.	1			
78.	Эстафеты. Игры «Салки», «Два мороза»	1			
79.	Эстафеты. Игры «Салки», «Два мороза»	1			
80.	Эстафеты. Игры «Охотники и утки»	1			
81.	Эстафеты. Игры «Охотники и утки»	1			
82.	Игры «Воробьи и вороны», «Вышибалы»	1			
83.	Игры «Воробьи и вороны»,	1			

	«Вышибалы»				
84.	Игры «Волк во рву», «Совушка»	1			
85.	Игры «Волк во рву», «Совушка»	1			
86.	Игры «Метко в цель», «Молекулы»	1			
Легкая атлетика					
13 ч.					
87	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики	1			
88	Равномерный бег 2 мин.	1			
89	Равномерный бег 2 мин.	1			
90.	Равномерный бег 3 мин.	1			
91.	Спринтерский бег 30 м.	1			
92.	Спринтерский бег 30 м.	1			
93.	Кросс 500м.	1			
94.	Прыжок в длину с места	1			
95.	Многоскоки	1			
96.	Метания малого мяча	1			
97.	Метания малого мяча	1			
98.	Эстафетный бег	1			
99.	Подвижные игры	1			

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,6	7,3	7,5
		Д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.9	10.8	11.2
		Д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	М	155	115	100
		Д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	М	1100	730	700
		Д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	Д	9+	3	1-
		Д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	+	+	+
		М	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ без учёта