

Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

Утверждаю
Директор МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
Приказ от 31.08.2020г. № 284
Л. Н. Острикова



**АДАптированная РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**
по физической культуре для обучающихся
с задержкой психического развития
(вариант 7.2)
на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование 1-В класс
Количество часов: 95 часов
УМК: «Школа России», Лях В. И., 2019 год

Учитель: Пятикова Виктория Валерьевна 
(ФИО учителя) (подпись)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373) (с последующими изменениями);
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» в соответствии с ФГОС начального общего образования.

Особенности учащихся с ЗПР

У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе, особые образовательные потребности заключаются в:

учете особенностей работоспособности (повышенной истощаемости) школьников с ЗПР при организации всего учебно- воспитательного процесса;

учете специфики саморегуляции (недостатков инициативности, самостоятельности и ответственности, трудностей эмоционального контроля) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;

обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;

обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания;

организации систематической помощи в усвоении учебных предметов, требующих высокой степени сформированности абстрактно- логического мышления.

необходимости учета индивидуальной меры дефицита познавательных способностей (отставания в становлении учебно-познавательной деятельности) при установлении объема изучаемого учебного материала и его преподнесении;

приоритете контроля личностных и метапредметных результатов образования над предметными;

организации длительного закрепления и неоднократного повторения изучаемого материала, опоры в процессе обучения на все репрезентативные системы, повышения доли наглядных (в том числе с применением ИТ) и практических методов обучения;

минимизации невыполнимых требований к уровню отвлеченного, абстрактного мышления при выборе учебного материала и оценке предметных результатов образования.

Дополнительные основные задачи реализации содержания ФГОС для учащихся с ЗПР.

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи

телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре:

Учащиеся научатся (узнают):

- о физических упражнениях, их отличии от естественных движений;
- о появлении мяча, упражнений и игр с мячом;
- об истории зарождения древних Олимпийских игр;
- о возникновении первых спортивных соревнований;
- об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проводить самостоятельно закаливающие процедуры (обтирание, обливание);
- анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- выполнять упражнения, развивающие быстроту и равновесие;
- совершенствовать точность броска малого мяча.

Легкая атлетика:

Учащиеся научатся:

- выполнять равномерный бег с последующим ускорением;
- выполнять броски малого мяча в цель;
- выполнять броски большого мяча стоя от груди и сидя из-за головы;
- выполнять прыжки на месте, в длину, через скакалку, с поворотом, через препятствия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осваивать технику бега различными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжков и метания.

Гимнастика с основами акробатики:

Учащиеся научатся:

- строевым упражнениям - повороты кругом, перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом»;
- выполнять перекаты, кувырки вперед - назад, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять акробатические элементы из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Лыжные гонки:

Учащиеся научатся:

- выполнять передвижения на лыжах;
- спуски со склона в основной стойке;
- выполнять подъемы «лесенкой»;
- торможение «плугом»

Учащиеся получат возможность научиться:

- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций,
- осваивать умения;
- соблюдать правила техники безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке и соблюдать температурный режим.

Подвижные игры:

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Содержание учебного предмета.

1 класс.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации

и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие 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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; 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.

Лыжные гонки.

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

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» 2; 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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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».

Тематическое планирование. 1 класс.

№ П/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.	02.09	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.	1
2.	03.09-07.09	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Понятие «короткая дистанция». Игра «К своим флажкам».	2
3-4.	09.09	Развитие скоростных качеств. Ходьба и бег. Бег с ускорением(30м.,60м.). Игра «Гуси лебеди».	2
5.	10.09-14.09	Признаки правильной ходьбы. Разновидности ходьбы. Игра «К своим флажкам».	2
6-8.	16. .09	Правила техники безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	1
9-11.	17.09-21.09	Метание малого мяча из положения стоя; на заданное расстояние.	2
12-22.	23.09	Признаки правильного бега. Бег по пересечённой местности; равномерный бег(6 – 8 мин); чередование ходьбы и бега; развитие выносливости.	1
23-	24.09-	Построение в колонну. Перекаты в группировке лёжа на животе.	2

24.	28.09		
25.	30.09	Особенности зарождения физической культуры. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».	1
26-28.	01.10-05.10	Построение в шеренгу, в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2
29.	07.10	История первых Олимпийских игр. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии.	1
30-31.	08.10-12.10	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Игра «Западня».	2
32-34.	14.10	Повороты «направо», «налево». Стойка на носках. Выполнение команд. Игра «Не ошибись».	1
35.	15.10-19.10	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Нитка и иголка».	2
36.	21.10	Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры».	1
37.	22.10-05.11	Лазанье по канату. Игра «Фигуры».	2
38.	09.11	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
39.	11.11-12.11	Развитие силовых способностей. Игра «Три движения»	2
40-42.	16.11	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
43.	18.11-19.11	Развитие координационных способностей.	2
44-46.	23.11	Передача мяча снизу на месте, бросок, ловля. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей».	1
47.	25.11-26.11	Развитие координационных способностей.	2
48-50.	30.11	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо», игра в мини-баскетбол.	1
51.	02.12-03.12	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки».	2
52.	07.12	Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам».	1
53-54.	09.12-10.12	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Построение, переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза».	2
55-56.	14.12	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам». Совершенствование двигательных действий.	1
57.	16.12-17.12	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Повороты на месте переступанием.	2
58-	21.12	Обучение одноопорному скольжению и попеременному.	1

59.		Скользкий шаг без палок. Игра «Два Мороза».	
60-61.	23.12-24.12	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки».	2
62-63.	11.01	Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде».	1
64-65.	13.01-14.01	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры».	2
66-67.	18.01 20.01 21.01 25.01	Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза».	4
68-69.	27.01 28.01 01.02 03.02	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».	4
70-71.	04.02-24.02	Скользкий шаг с палками. Эстафета «Кто самый быстрый».	2
72.	25.02 01.03 03.03 04.03	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	4
73.	10.03-11.03	Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».	2
74.	15.03-07.04	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».	8
75.	08.04	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки».	1
76.	12.04-14.04	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».	2
77-78.	15.04	Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки».	1
79-80.	19.04-21.04	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	2
81-82.	22.04	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	1
83.	26.04-28.04	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	2

84.	29.04	Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему».	1
85	05.05. 06.05	Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через скакалку; эстафета с бегом на скорость.	1
86.	12.05	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча».	1
87- 88.	13.05	Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей».	1
89- 90.	17.05	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину».	1
91- 92.	19.05	Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему».	1
93- 94.	20.05	Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде».	1
95	24.05	Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через скакалку; эстафета с бегом на скорость.	1

Лист корректировки рабочей программы

