Адаптированная индивидуальная рабочая программа

по физической культуре

для 1А класса

2022 - 2023 учебный год

Костюченко Геннадий Григорьевич,

учитель физической культуры

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1А класса составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)».
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (с изменениями и дополнениями).
4. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. №26.
5. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
6. Приказа министерства образования и науки РФ №253 от 31 марта 2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего».
7. 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

Авторской программы «Физическая культура», А.П. Матвеев, М.: Просвещение 2016г.

1. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей), групповых занятий МАОУ СШ № 17 от 07.04.2022 г. протокол № 6 педагогического совета.
2. Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития МАОУ СШ №17.
3. Учебного плана МАОУ СШ №17.

Содержание учебного предмета

**Гимнастика с основами акробатики 14 часов**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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).

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

**Легкая атлетика 16 часов**

*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.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

**Кроссовая подготовка, мини-футбол 16 часов**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

**Подвижные игры 26 часов**

*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 «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».

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

**Баскетбол 15 часов**

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».

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

**Лыжная подготовка 12 часов**

Т.Б. на уроке,строевые упражнения с лыжами,повороты, скользящий шаг, спуск, подъем на лыжах, торможение на лыжах, движение на лыжах с палками.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные результаты** освоения АОП начального общего образования учащихся с ЗПР.

Предметные результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР – освоенный обучающимися с ЗПР в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

АООП НОО обучающихся с ЗПР реализуется через УМК «Перспектива».

Средствами УМК «Перспектива» осуществляется решение следующих задач:

* развитие личности обучающегося, его творческих способностей;
* воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим,
* интереса к учению;
* формирование желания и умения учиться, освоение основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира, и опыта его применения и преобразования в условиях решения учебных и жизненных задач.

АООП НОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития.

Планируемыми предметными результатами  изучения учебного предмета «Физическая культура» у обучающихся 1 А классе формируются следующие результаты:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | ТБ на уроке. Построение в шеренгу, колонну. Игра «Займи своё место» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Понятие «низкий старт» Игра «Ловушка» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Понятие «высокий старт». Бег 30 м. Игра «Салки с домом» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Челночный бегу. Игра «Гуси – лебеди» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 5 | Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Игра «жмурки» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Метание предмета на дальность. Игра «Пятнашки» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места. | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Режим дня и личная гигиена для здоровья человека. Игра «Два Мороза» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 11 | Понятия «физические качества человека» Игра Удочка» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 12 | Правила темпа бега на различные дистанции. Игра «Воробушки» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | Виды народных игр. Игра «Горелки» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | Метание предмета в цель. Игра «Охотник и заяц» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | Перестроение в две шеренги. Игра «Кто быстрее схватит» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 16 | Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Совушка» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 17 | Перекаты. Игра «Передача мяча в тоннеле» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 18 | Кувырки вперёд . Игра «Совушка» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 19 | Стойка на лопатках. Игра «Займи моё место» | 1 | Комплекс 1 |  |  |
| 20 | Упражнения «Мост». |  | Комплекс 1 |  |  |
| 21 | Наклон вперёд из положения стоя. |  | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Лазание по наклонной лестнице, скамейке. Игра «Класс, смирно» |  | Комплекс 2 |  |  |
| 23 | Подтягивание из виса лёжа. Игра «Правильный номер» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Упражнения на равновесие. Игра «Волк во рву» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Вис на перекладине. Игра «Тараканчики» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Кувырки вперёд поточным методом» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 27 | Перекат назад в группировке. | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Непослушные стрелки часов» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 29 | Упражнения в паре. Закаливание. Игра «Удочка» |  | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | Упражнения в равновесии. Игра «Змейка» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 31 | Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Эстафета с обручем и скакалкой. | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке. | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Полоса препятствий | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Размыкание и смыкание в шеренге. Игра «Ноги на весу» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 36 | Лазание по канату. Игра «Ноги на весу» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Вращение обручем. | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 38 | Развитие гибкости в упражнениях. | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 39 | Лазание и перелазание по гимнастической стенке различными способами. | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 40 | Упражнения для равновесия и координации. Игра «Третий лишний» | 1 | Комплекс 2 |  |  |
| 41 | Упражнения на гимнастических скамейках. Игра «Удочка» | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 42 | Выполнение акробатических упражнений. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 43 | Упражнения в паре. Игра «Чехарда» | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 44 | Совершенствование акробатических упражнений | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 45 | Прыжки на двух ногах разными способами. Игра «день и ночь» | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 46 | Общеразвивающие упражнения. Эстафета «Весёлые старты» | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 47 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафете. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 48 | ТБ на лыжах | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 49 | Ступающий шаг на лыжах. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Поворот на лыжах переступанием. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 51 | Скользящий шаг. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Спуск на лыжах без палок. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 53 | Подъём на лыжах разными способами. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Торможение на лыжах. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Движение на лыжах с помощью палок. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Скользящий шаг с палками. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Подъём на лыжах с помощью палок. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 58 | Движение на лыжах «змейкой». | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 59 | 500 м. на лыжах в медленном темпе. | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы». | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Броски и ловля мяча в паре. Игра «Антивышибалы». | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 62 | Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки» | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 63 | Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки». | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч из круга» | 1 | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 66 | Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Горячая картошка» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 67 | Упражнения с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 68 | Броски мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 69 | Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы маленькими мячами» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 70 | Броски набивного мяча из-за головы. Игра « Удочка». | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 71 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача». | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 72 | Кувырок назад. Игра «Охотники и утки» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 73 | Стойка на голове. Игра «Тараканчики». | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 74 | Гимнастические упражнения с палками. Игра-эстафета. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 75 | Упражнения акробатики у стены. Игра «Передал-садись» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 76 | Круговая тренировка. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 77 | Упор на руках. Игра «Пустое место» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 78 | Прыжки в длину с места. Игра «Коньки-горбунки». | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 79 | Акробатические упражнения. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 80 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 81 | Акробатические упражнения. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 82 | Упражнения с гантелями. Игра «Пустое место» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 83 | Наклон вперёд из положения стоя. Игра «Правильный номер». | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 84 | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 85 | Эстафета с акробатическими упражнениями. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Развитие выносливости. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Понятие «стартовое ускорение». | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 88 | Прыжки в длину с разбега. Игра « Кто дальше прыгнит» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 89 | Прыжки в длину с места. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 90 | Бег на 30 м. с низкого старта. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Бег на 30 м. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 92 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Строевые упражнения. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Челночный бег 3х10м. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Броски и ловля мяча. Игра «Пионербол» | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров». | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 98 | Эстафета. | 1 | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Эстафета с бегом, прыжками и метаниями. | 1 | Комплекс 4 |  |  |