

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края**

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» 08. 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Луговская СОШ»
И.Н.Тешева
Приказ №170/4 от «31» 08.2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

1 класс

(начальное общее образование)

**(адаптированная образовательная программа
для учащихся с задержкой психического развития
вариант 7.2)**

Составлена на основе авторской рабочей программы по физической культуре 1-4 классов В.И. Лях. М. «Просвещение», 2012 г.

**Составитель:
Федосеев Дмитрий
Вячеславович**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г № 1897);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
- федерального перечня учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОО;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МКОУ «Луговская СОШ»;
- учебного плана адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
- Положения о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с задержкой психического развития МКОУ «Луговская СОШ».
- авторской программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура» 1-4 класс/ В.И.Лях

Образовательная программа: Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с задержкой психического развития.

Вариант и срок реализации программы: Вариант 7.2 – 5 лет.

Направления коррекционной работы:

- Педагог-психолог: формирование и развитие учебной мотивации, коррекция и развитие пространственно-временных представлений
- Учитель-логопед: коррекция дефектов звукопроизношения, развитие фонематических процессов, коррекция и развитие всех компонентов речи, помощь в формировании навыков письма и чтения, накопление и активизация словаря
- Учитель-дефектолог: коррекция и развитие познавательной деятельности, мыслительных операций на основе изучаемого программного материала, восполнение пробелов предшествующего обучения
- Социальный педагог: координация взаимодействия субъектов образовательного процесса

Обучающиеся в специальных учебниках не нуждаются. Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект авторов В. П. Канакина, В. Г. Горецкий, В. Г. Деметьева и др., включенный в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР—наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа

школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Вариант 7.2 адресован обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп или неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Особые образовательные потребности обучающихся ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2.), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (далее ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения Программы до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и школы (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 99 часа (33 учебных недели)

Срок реализации программы 1 год.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, самостоятельная.

Методы обучения: объяснение, беседа, практические работы.

Методы работы: словесный, демонстрационный, соревновательно-игровой.

Технологии: личностно-ориентированная, системно-деятельностный подход, здоровьесберегающая.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями 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).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

- здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);

Гимнастика с основами акробатики. (21)

Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд: направо, налево, «Шагом марш!», «Класс, стой!». Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям; размыкание на вытянутые в стороны руки.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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

Лёгкая атлетика. (22)

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места.

Броски: больших и малых мячей на дальность и в цель разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.

Лыжная гонки. (18)

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъём и спуски по уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры. (38)

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. «Кто дальше бросит», «Точно расчёт», «Метко в цель».

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура» 1 класс (вариант: 3 ч. в неделю: 33 учебных недели-99 ч)

Номер урока п/п	Номер темы п/п	Наименования разделов и тем.	Количество часов.
	1	Бег, ходьба, прыжки, метание (Лёгкая атлетика).	11
1	1.1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1
2	1.2	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Ходьба. Сочетание различных видов ходьбы.	1
3	1.3	Спортивная одежда и обувь. Обычный бег, с изменением направления.	1
4	1.4	Сердце и кровеносные сосуды. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1
5	1.5	Первая помощь при травмах. Обычный бег по размеченным участкам дороги.	1
6	1.6	Прыжки на одной и на двух ногах на месте ,с поворотом.	1
7	1.7	Личная гигиена. Прыжки в длину с места.	1
8	1.8	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
9	1.9	Органы чувств. Метание малого мяча на дальность.	1
10	1.10	Пища и питательные вещества. Метание малого мяча на заданное	1

		расстояние.	
11	1.11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
	2	Играем все! (Подвижные и спортивные игры).	13
12	2.1	Инструктаж по Т.Б. Мозг и нервная система. Игра «К своим флажкам».	1
13	2.2	Первая помощь при травмах. Закрепление навыков бега. Игра «Два мороза».	1
14	2.3	Твой организм. Закрепление навыков бега. Игра «Пятнашки».	1
15	2.4	Закрепление навыков бега. Игра «К своим флажкам».	1
16	2.5	Закрепление навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	1
17	2.6	Основные части тела человека. Закрепление навыков в прыжках. Игра «Зайцы в огороде».	1
18	2.7	Закрепление навыков в прыжках. Игра «Лисы и куры».	1
19	2.8	Закрепление навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	1
20	2.9	Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит».	1
21	2.10	Основные внутренние органы . Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчёт».	1
22	2.11	Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Метко в цель».	1
23	2.12	Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит».	1
24	2.13	Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчёт».	1
	3	Бодрость, грация, координация (Гимнастика с основами акробатики).	21
25	3.1	Инструктаж по ТБ. Осанка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1
26	3.2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1
27	3.3	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
28	3.4	Органы пищеварения. Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
29	3.5	Твой организм. Скелет. Группировка; перекаты в группировке	1
30	3.6	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги.	1
31	3.7	Упражнения в висе стоя и лёжа; спиной к гимнастической стенке.	1
32	3.8	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1
33	3.9	Твой организм. Мышцы. Лазанье по гимнастической стенке.	1
34	3.10	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
35	3.11	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
36	3.12	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	3.13	Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1
38	3.14	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу.	1
39	3.15	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1
40	3.16	Размыкание на вытянутые руки.	1
41	3.17	Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	1
42	3.18	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
43	3.19	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	1
44	3.20	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1
45	3.21	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1
	4	Играем все! (Подвижные и спортивные игры).	6
46	4.1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование навыков бега. Игра «Пятнашки».	1
47	4.2	Пища и питательные вещества. Совершенствование навыков бега. Игра «Два мороза».	1
48	4.3	Совершенствование навыков в прыжках. Игра «Зайцы в огороде».	1

49	4.4	Совершенствование навыков в прыжках. Игра «Лисы и куры».	1
50	4.5	Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Метко в цель».	1
51	4.6	Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчёт».	1
	5	Все на лыжи! (Лыжная подготовка).	18
52	5.1	Инструктаж по ТБ. Самоконтроль. Переноска и надевание лыж	1
53	5.2	Закаливание. Ступающий и скользящий шаг.	1
54	5.3	Органы дыхания. Ступающий и скользящий шаг.	1
55	5.4	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
56	5.5	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
57	5.6	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
58	5.7	Первая помощь при травмах. Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
59	5.8	Тренировка ума и характера. Подъёмы и спуски под уклон.	1
60	5.9	Подъёмы и спуски под уклон.	1
61	5.10	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
62	5.11	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
63	5.12	Скользящий шаг с палками.	1
64	5.13	Вода и питьевой режим. Скользящий шаг с палками.	1
65	5.14	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
66	5.15	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
67	5.16	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
68	5.17	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
69	5.18	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
	6	Играем все! (Подвижные и спортивные игры).	19
70	6.1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование ловли мяча. Игра «Школа мяча».	1
71	6.2	Первая помощь при травмах. Совершенствование ловли мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
72	6.3	Совершенствование ловли мяча. Игра «Мяч водящему».	1
73	6.4	Совершенствование ловли мяча. Игра «У кого меньше мячей».	1
74	6.5	Тренировка ума и характера. Закрепление ловли мяча. Игра «Школа мяча».	1
75	6.6	Закрепление ловли мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
76	6.7	Закрепление ловли мяча. Игра «Мяч водящему».	1
77	6.8	Закрепление ловли мяча. Игра «У кого меньше мячей».	1
78	6.9	Совершенствование броска мяча. Игра «Мяч водящему».	1
79	6.10	Совершенствование броска мяча. Игра «Мяч в корзину».	1
80	6.11	Совершенствование броска мяча. Игра «Попади в обруч».	1
81	6.12	Закрепление броска мяча. Игра «Мяч водящему».	1
82	6.13	Закрепление броска мяча. Игра «Мяч в корзину».	1
83	6.14	Тренировка ума и характера. Закрепление броска мяча. Игра «Попади в обруч».	1
84	6.15	Совершенствование передачи мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
85	6.16	Совершенствование передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	1
86	6.17	Совершенствование передачи мяча. Игра «Школа мяча».	1
87	6.18	Закрепление передачи мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
88	6.19	Закрепление передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	1
	7	Бег, ходьба, прыжки, метание (Лёгкая атлетика).	11
89	7.1	Инструктаж по ТБ. Вода и питьевой режим. Совершенствование навыков бега. Эстафета «Смена сторон».	1
90	7.2	Первая помощь при травмах. Совершенствование навыков бега. Эстафета «Круговая эстафета».	1
91	7.3	Совершенствование навыков бега. Эстафета «Вызов номеров».	1
92	7.4	Совершенствование навыков бега. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1

93	7.5	Метание малого мяча на дальность.	1
94	7.6	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
95	7.7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
96	7.8	Прыжки в длину с места.	1
97	7.9	Прыжки в длину с разбега .	1
98	7.10	Прыжки через набивные мячи, верёвочку.	1
99	7.11	Прыжки через скакалку.	1
		Всего уроков:	99

Учебно-методическое обеспечение:

В.И.Лях, Методические рекомендации , 1-4 класс, М. Просвещение, 2014г.

Лях В.И."Физическая культура" учебник. 1-4 класс М.Просвещение , 2011 г

Материально-техническое обеспечение:

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Скакалка гимнастическая

Маты гимнастические

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Мяч набивной

Мяч малый (теннисный)

Секундомер

Флажки разметочные на опоре

Дорожка разметочная

Лента финишная

Рулетка измерительная

Щиты баскетбольные

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Жилетки игровые

Лыжи

Полоса препятствий из 12 модулей

Интернет-ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

pedsowet.su

ped-kopilka.ru

infourok.ru

