

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПС

Протокол № 1  
от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Мешкова В.В.  
«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ г. Астрахани  
«СОШ № 64»

\_\_\_\_\_ Е.Г. Тихонова  
Приказ № 115-д от 25.08.2021 г.

**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре**

для учащихся с задержкой психического развития, обучающихся в 1 классе  
на 2021 – 2022 учебный год (16,5 часов)

Составлена на основании:

АООП НОО МБОУ г.Астрахани «СОШ №64», ООП НОО МБОУ г.Астрахани «СОШ №64»  
примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. 3-е изд, -М.: Просвещение, 2011. – 317 – (Стандарты второго  
поколения);

Авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы. 2020 г.  
Учебник Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы

## Пояснительная записка

Программа детализирует и раскрывает базовое содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены ФГОС, с учётом индивидуальных психофизических особенностей и возможностей обучающихся интегрированно в общеобразовательном классе.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в программе даются дифференцированно. Одни понятия и явления изучаются таким образом, чтобы ученики могли опознавать их, опираясь на существенные признаки. По другим вопросам учащиеся получают только общее представление. Ряд сведений о физической культуре познается школьниками в результате практической деятельности.

Программа определяет базовые знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся и составлена с учетом того, чтобы сформировать прочные базовые умения и навыки учащихся вариант 6.2 ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа предусматривает уроки по развитию практических умений.

### **I. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура» к концу 1-го года обучения.**

#### **Личностные результаты**

Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:

- 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 и личностный смысл учения, 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, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, 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, 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.

В результате изучения **теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:**

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
- объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

В результате изучения **теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:**

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения **теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся** называть основные системы

жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

В результате изучения **теоретического раздела «Спорт» обучающиеся** в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.

В результате изучения **теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся** излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

В результате освоения **практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:**

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекуты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
- демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
- выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг);
- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;

выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности

## Планируемые результаты освоения программы коррекционного курса

- Умение различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых можно найти решение самому.
- Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи (повторите, пожалуйста, задание; можно, я пересяду, мне не видно и т. п.).
- Умение использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.
- Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения.
- Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения.
- Адекватные представления об устройстве школьной жизни. Освоение установленных норм школьного поведения (на уроке, на перемене, в школьной столовой, на прогулке).
- Умение ориентироваться в реалиях природных явлений. Умение устанавливать взаимосвязь между объектами и явлениями окружающей природной и социальной действительности.
- Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность.
- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Совершенствование физических качеств.

### II. Содержание учебного предмета

#### **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.

#### **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 (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.

### **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».

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### **Естественные основы**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 1 КЛАССЕ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>1 четверть</b>			
1.	Лёгкая атлетика. Ходьба на месте с движениями. Инструктаж по ТБ.	0,5	
2.	Лёгкая атлетика. Ходьба на месте с движениями.	0,5	
3.	Пальчиковая гимнастика.	0,5	
4.	Пальчиковая гимнастика.	0,5	
5.	Бросок малого мяча. ТБ	0,5	
6.	Бросок малого мяча.	0,5	
7.	Учимся попадать в цель.	0,5	
8.	Учимся попадать в цель.	0,5	
9.	Развитие выносливости	0,5	
<b>2 четверть</b>			
10.	Равновесие. Строевые команды.ТБ	0,5	
11.	Равновесие. Строевые команды.	0,5	
12.	Массаж рук.	0,5	
13.	Массаж рук.	0,5	
14.	Учим физминутки	0,5	

15.	Учим физминутки.ТБ	0,5	
16.	Правила игры Крестики-нолики.	0,5	
<b>3 четверть</b>			
17.	Правила игры «Шашки»	0,5	
18.	Правила игры «Шашки»	0,5	
19.	ОРУ с предметами.ТБ	0,5	
20.	Известные спортсмены твоего города.	0,5	
21.	ОРУ с предметами.	0,5	
22.	Пальчиковая гимнастика.	0,5	
23.	Упражнения для укрепления рук и спины. ТБ	0,5	
24.	Упражнения для укрепления рук и спины.	0,5	
25.	Упражнения для укрепления рук и спины.	0,5	
<b>4 четверть</b>			
26.	Правила игры «Прыгуны» ТБ	0,5	
27.	Правила игры « Море волнуется раз»	0,5	
28.	Правила игры « Морской бой»	0,5	
29.	ОРУ для спины	0,5	
30.	ОРУ для ног	0,5	
31.	ОРУ для рук.ТБ	0,5	
32.	Учимся попадать в цель.	0,5	
33.	Учимся попадать в цель.	0,5	

