

Приложение к АООП НОО МАОУ СОШ № 29

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития
(1класс - 99 часов)**

Учитель физической культуры: Малинова Т.В.

(первая квалификационная категория)

г. Калининград
2019г.

Рабочая программа по физической культуре для 1-го класса

для обучающихся с задержкой психического развития для 1-го класса

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися с ОВЗ, испытывающими трудности в обучении.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты освоения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты освоения программы:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Требуемые результаты освоения предмета:

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).

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические

комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов. - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии. Роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыками и умениями в физкультурной - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане.

. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики и возрастных особенностей младших школьников. Адаптированная рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Содержание внутрипредметного модуля «Игры народов мира».

Выработка правил подвижной игры. Понятие, целевые установки, права и обязанности участников. Основные правила подвижных игр.

Групповые подвижные игры. Понятие групповой игры. Отличие групповой игры от командной.

Игры народов мира. Русские народные игры. Игры мордовского народа. Игры белорусского народа. Игры украинского народа. Игры чувашского народа. Игры азербайджанского народа. Игры калмыцкого народа.

Командные подвижные игры. Прыжковые эстафеты. Беговые эстафеты
Краткое содержание курса с внутрипредметным модулем.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Требования к результатам обучения по темам	Форма контроля
			теор.	прак.		
1.	Раздел I. Основы знаний о физической культуре.		В про- цессе урока		Включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
2.	Раздел II. Подвижные игры. (элементы спортивных)	24		24	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Баскетбол: броски, ведение, групповые и командные действия. Волейбол: передачи мяча.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
3.	Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.	18		18	Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
4.	Раздел IV. Лёгкая атлетика.	24		24	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
5.	Раздел V. ВПМ: Игры народов мира	33		33	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
	Всего	99		99		

3.Поурочное тематическое планирование (1-ый класс)

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1	2	3
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Комплекс упражнение №1
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30м	Комплекс упражнение №1
3	ВПМ Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. Знакомство с историей народной подвижной игрой.	Комплекс упражнение №1
4	Бег 30м. Беговые эстафеты.	Комплекс упражнение №1
5	Бег 30м. Беговые эстафеты.	Комплекс упражнение №1
6	ВПМ Выработка правил игры. -Пятнашки. -Фанты. - Горелки. - Лапта.	Комплекс упражнение №1
7	Бег 30м Челночный бег 3x10	Комплекс упражнение №1
8	Челночный бег Прыжок в длину с места.	Комплекс упражнение №1
9	ВПМ Русские народные игры. «Ловушка».	Комплекс упражнение №1
10	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	Комплекс упражнение №1
11	Прыжок в длину с места Метание мяча с места.	Комплекс упражнение №1
12	ВПМ Групповые подвижные игры. «Охотники и сторож».	Комплекс упражнение №1
13	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Комплекс упражнение №1
14	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Комплекс упражнение №1
15	ВПМ Групповые игры. «Карусель», «Совушка».	Комплекс упражнение №1
16	Метание мяча с разбега.	Комплекс упражнение №1

17	Метание мяча с разбега.	Комплекс упражнение №1
18	ВПМ Народные подвижные игры, »Рыбаки и рыбки»	Комплекс упражнение №1
19	Бег 60м	Комплекс упражнение №1
20	Подтягивание на перекладине.	Комплекс упражнение №1
21	ВПМ Эстафета с мячами. Правила игры.	Комплекс упражнение №1
22	Подтягивание на перекладине	Комплекс упражнение №1
23	Подтягивание на перекладине	Комплекс упражнение №1
24	ВПМ Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Комплекс упражнение №1
25	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	Комплекс упражнение №1
26	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	Комплекс упражнение №1
27	ВПМ Эстафета с бегом и прыжками.	Комплекс упражнение №1
30	ВПМ Эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс упражнение №1
31	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	Комплекс упражнение №1
32	Строевой шаг. Повороты на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Комплекс упражнение №1
33	ВПМ Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей	Комплекс упражнение №1
34	Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Смена капитана»	Комплекс упражнение №1
35	Ведение мяча по прямо шагом и бегом. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Комплекс упражнение №1
36	ВПМ Игры мордовского народа. «Котел», «Салки».	Комплекс упражнение №1
37	Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Смена капитана	Комплекс упражнение №1
38	Броски мяча одной рукой.	Комплекс упражнение №1
39	ВПМ Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела	Комплекс упражнение №1
40	Подбрасывание и ловля мяча в парах	Комплекс упражнение №1
41	Подбрасывание и ловля мяча в парах	Комплекс упражнение №1

42	ВПМ Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Комплекс упражнение №1
43	Подбрасывание и ловля мяча в парах	Комплекс упражнение №1
44	Передача мяча в парах	Комплекс упражнение №1
45	ВПМ Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Комплекс упражнение №1
46	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. -	Комплекс упражнение №1
47	Ловля и передача мяча в тройках	Комплекс упражнение №1
48	ВПМ Игры украинского народа.	Комплекс упражнение №1
49	Инструктаж по технике на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнение №1
50	Группировка, перекаты в группировке.	Комплекс упражнение №1
51	ВПМ Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отгадай, чей голосок».	Комплекс упражнение №1
52	Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.	Комплекс упражнение №1
53	Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.	Комплекс упражнение №1
54	ВПМ Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбаки».	Комплекс упражнение №1
55	Перекаты вперед в упор присев.	Комплекс упражнение №1
56	Перекаты вперед в упор присев.	Комплекс упражнение №1
57	ВПМ Игры калмыцкого народа «Яльчики».	Комплекс упражнение №1
58	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Комплекс упражнение №1
59	Кувырок вперед, стойка на лопатках	Комплекс упражнение №1
60	ВПМ Большая игра с малыми мячом «Не упусти», «Чемпионы малого мяча».	Комплекс упражнение №1
61	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Комплекс упражнение №1
62	Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке	Комплекс упражнение №1
63	ВПМ Большая игра с малыми мячом «Не упусти», «Чемпионы малого мяча	Комплекс упражнение №1
64	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.	Комплекс упражнение №1

65	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Комплекс упражнение №1
66	ВПМ Специально беговые упражнения. Эстафета.	Комплекс упражнение №1
67	Лазанье по гимнастической скамейке.	Комплекс упражнение №1
68	Упражнения с флажками.	Комплекс упражнение №1
69	ВПМ Упражнения со скакалками.	Комплекс упражнение №1
70	Упражнения с мячами.	Комплекс упражнение №1
71	ОРУ: с большими и малыми мячами	Комплекс упражнение №1
72	ВПМ «У медведя во бору», «Совушка».	Комплекс упражнение №1
73	Упражнения с гимнастическими палками.	Комплекс упражнение №1
74	Упражнения с обручами. Танцевальные шаги.	Комплекс упражнение №1
75	ВПМ «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	Комплекс упражнение №1
76	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики	Комплекс упражнение №1
77	Бег в чередовании с ходьбой.	Комплекс упражнение №1
78	ВПМ «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».	Комплекс упражнение №1
79	Бег с ускорением 10-15м. Беговые эстафеты.	Комплекс упражнение №1
80	Бег в чередовании с ходьбой.	Комплекс упражнение №1
81	ВПМ «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»	Комплекс упражнение №1
82	Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты.	Комплекс упражнение №1
83	Челночный бег 3х5 м.	Комплекс упражнение №1
84	ВПМ «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	Комплекс упражнение №1
85	Прыжок в длину с места.	Комплекс упражнение №1
86	Прыжки в длину с разбега.	Комплекс упражнение №1
87	ВПМ Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Комплекс упражнение №1
88	Метание мяча с места.	Комплекс упражнение №1
89	Метание мяча с разбега.	Комплекс упражнение №1

90	ВПМ Подвижная игра «Кузнечики» «Пятнашки» «Зайцы в огороде».	Комплекс упражнение №1
91	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка.	Комплекс упражнение №1
92	ВПМ Бег в равномерном темпе. Игра: «Охотники и утки»	Комплекс упражнение №1
93	Специальные беговые упражнения.	Комплекс упражнение №1
94	Бег с препятствиями на местности. Игры.	Комплекс упражнение №1
95	ВПМ Подвижная игра день и ночь.	Комплекс упражнение №1
96	Упражнения со скакалками.	Комплекс упражнение №1
97	Кросс. Эстафеты	Комплекс упражнение №1
98	ВПМ Игры «У медведя во бору», «Ловушка».	Комплекс упражнение №1
99	Бег на 1000м. Игры «У медведя во бору», «Совушка».	Комплекс упражнение №1