

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Беловка  
муниципального района Богатовский  
Самарской области

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 30.08.2023 г. № 123 - ОД  
Директор  Г.Г. Соколова



**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре**

(полное наименование)

1 дополнительный (вариант 7.2)

(классы)

начальное общее образование

(уровень обучения)

1 год

(срок реализации)

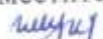
**СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность: учитель

Ф.И.О. Михайлова Людмила Александровна

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора по УР:

 И.Г. Лунина

«20» августа 2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДСОВЕТА»**

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Председатель ПЕДСОВЕТА Г.Г. Соколова

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «*Физическая культура*» для обучающихся с ЗПР разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ. От 29.12.2012г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель: по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами □ овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); □ формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Коррекционные задачи:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую деятельность.

Программа адресована обучающимся с задержкой психического развития, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, низкий уровень мотивации к учебе, негрубые аффектно-поведенческие расстройства, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Отмечаются трудности в усвоении программного материала, отмечаются также нарушения памяти, внимания, работоспособности, моторики.

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ЗПР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; - стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;

Обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребенка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;

- стимуляция осмысления ребенком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;

- включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию ребенка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

### **Направления коррекционной работы**

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности
3. Развитие основных мыслительных операций

## **2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Коррекционный курс способствует**

- исправлению недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; - овладению обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формированию понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Количество часов, отводимое в 1 классе на изучение предмета «Физическая культура», составляет 9 часов в год ( 0,25 часа в неделю)

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

**Предметные результаты:**

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

- рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки;
- разъяснять роль физической подготовки в армии;
- понимать основы развития координационных способностей; - называть упражнения для развития силы.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

-самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей. **В результате изучения** теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику;
- перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз;
- понимать основы рационального питания,
- значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

**Обучающиеся получают возможность научиться:** вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни. **В результате изучения** теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами.

**Метапредметные результаты:**

**Обучающиеся научатся:**

- давать характеристику действий и поступков, объективно их оценивать на основе знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

**Обучающиеся научатся:**

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Обучающиеся получат возможность научиться:

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Планируемые результаты коррекционного курса:**

Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, отклонений в эмоционально волевой сфере.

Развитие мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве;

Развитие координации, двигательных умений и навыков; Развитие чувства темпа и ритма.

**6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убраться», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет»,

«Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», \* Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### Содержание коррекционного курса

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, охрана и укрепление физического и нервно-психического здоровья
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
  - развитие зрительного восприятия;
  - развитие зрительной памяти и внимания;
  - развитие пространственных представлений ориентации; - развитие представлений о времени; - развитие слухового внимания и памяти.
3. Развитие основных мыслительных операций
  - умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
  - умения планировать деятельность;
  - расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря; - коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре. Гимнастика с элементами аэробики	3
2.	Легкая атлетика	3
3.	Подвижные игры	3
	Итого:	9 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
. Знания о физической культуре. Гимнастика с элементами аэробики			
1	Организационно-методические указания. Вводный инструктаж. Прыжки со скакалкой. Вращение обруча. Лазанье по гимнастической стенке	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>
2	Наклоны вперёд из положения стоя. Подъёма туловища из положения лёжа. Техника выполнения кувырка вперёд. Стойка на лопатках, «мост».	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>
3	Прохождение полосы препятствий. Индивидуальная работа с мячом.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>

Легкая атлетика (3 ч.)			
4	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10 м.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>
5	Техника метания на точность. Бросок набивного мяча от груди, снизу.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>
6	Прыжка в длину с места.	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>
Подвижные игры (3 часа)			
7	Броски и ловля мяча в парах. «Догони мяч», «Пятнашки»	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>
8	Русская народная п/и «Мышеловка», «Передал, садись».	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>
9	Русская народная п/и «Точно в цель». Ведение мяча в движении «Передал садись». Русская народная п/и «Салки».	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a>
Итого:		6	

#### Учебно-методическое обеспечение предмета

1. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение
2. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение
3. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. М.: ВАКО, 2013г.



