

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полевская средняя общеобразовательная школа»

**Адаптированная рабочая программа
для детей с задержкой психического развития вариант 7.2
учебного предмета «Физическая культура»**

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 1 класс

Планирование составлено на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы «Физическая культура» В.И. Ляха (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М.: Просвещение, 2012), . адаптированной основной образовательной программы МБОУ «Полевская СОШ» для детей с ЗПР вариант 7.2

Учебник: Физическая культура. В.И. Лях. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

2. Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Способы физкультурной деятельности	
1.2.1	Самостоятельные занятия	2
1.2.2	Самостоятельные игры	1
1.2.3	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1

1.3	Подвижные игры	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	25
1.5	Лёгкая атлетика	25
1.6	Лыжные гонки	12
2.	Вариативная часть	
2.1	Подвижные игры	18
	Итого	99

«Знания о физической культуре» (4ч.)

- выполнять организационно-методические требования, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

«Гимнастика с элементами акробатики» (25ч.)

- строиться в шеренгу и в колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа, согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов, с разбега, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

«Лёгкая атлетика» (25ч.)

- технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 X 10 м, беговую разминку, метание на дальность, чёткость, прыжок в длину с места, с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы, пробегать 1 км.

«Лыжная гонка» (12ч.)

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступание на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», спускаться в основной стойке, передвигаться змейкой.

«Подвижные игры» (33ч.)

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Кот и мыши», «Горячая линия», «Земля, воздух, вода», «Точно в цель», «Вороны – воробы», «Охотники и зайцы», «Бегуны и прыгуны», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
-------	-------------------------	------------------

	Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i> Правила техники безопасности на уроках физкультуры.	очно
2	Ходьба и бег. Подвижная игра «К своим флажкам»	заочно
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Два медведя».	заочно
4	Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Быстро по местам».	заочно
5	<i>Личная гигиена.</i> Эстафеты с бегом на скорость.	заочно
6	<i>Органы дыхания.</i> Бег 30 метров. Тестирование бега с высокого старта.	заочно
7	Прыжки. Многоскоки. Подвижная игра «Выше земли».	очно
8	Прыжки в длину. Подвижная игра «Выше земли».	заочно
9	Прыжки. Подвижная игра «Удочка». Тестирование прыжков в длину с места.	заочно
10	<i>Органы чувств.</i> Метание мяча. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	заочно
11	Метание мяча. Подвижная игра «Пингвины с мячом». Тестирование метания мяча в цель.	заочно
12	<i>Сердце и кровеносные сосуды.</i> Круговая эстафета	заочно
	Подвижные игры (15 часов)	
13	<i>Твой организм.</i> Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.	очно
14	<i>Основные части тела человека.</i> Игры на закрепление навыков бега «Пятнашки».	заочно
15	Игры на закрепление навыков в прыжках «Прыгающие воробушки».	заочно
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	заочно
17	<i>Основные внутренние органы.</i> Ловля и передача мяча в движении.	заочно
18	Ловля и передача мяча. Игры на закрепление метаний на точность «Метко в цель».	заочно
19	Ведение мяча правой, левой рукой.	очно
20	<i>Скелет. Мышцы.</i> Ведение мяча правой, левой рукой.	заочно
21	Ведение мяча в движении.	заочно
22	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	заочно
23	Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	заочно
24	Броски в цель. Подвижная игра «Мяч в корзину».	заочно
25	Броски в цель. Подвижная игра «Попади в обруч». Контроль за техникой ловли мяча.	очно
26	Броски в цель. Подвижная игра «Школа мяча».	заочно
27	Эстафеты.	заочно
	Способы физкультурной деятельности (1 час)	
28	<i>Знания о физической культуре.</i>	заочно
	Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)	
29	<i>Осанка.</i> Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	заочно
30	Группировка. Перекаты в группировке.	заочно

31	<i>Органы пищеварения.</i> Кувырок вперёд. Контроль техники кувырок вперёд.	очно
32	Стойка на лопатках согнув ноги.	заочно
33	Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев. Тестирование поднимания туловища лёжа на спине.	заочно
34	<i>Мозг и нервная система.</i> Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	заочно
35	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.	заочно
36	Передвижения по гимнастической стенке.	заочно
37	Упражнения в висах. Игра «Ловушки». Тестирование подтягивания.	очно
38	Упражнения, в упоре лёжа, стоя на коленях, на гимнастической скамейке.	заочно
39	Упражнения в упорах. Тестирование отжимания от скамейки.	заочно
40-41	Комплекс аэробики.	2ч заочно
42-43	Упражнения с обручем. Игра «Птицы в гнезде».	1ч заочно 1ч очно
44	Упражнения с обручем. Контроль за выполнением упражнений с обручем.	заочно
45	Прыжки со скакалкой.	заочно
46-47	Прыжки со скакалкой. Тестирование прыжков со скакалкой.	2ч заочно
48	Лазанье по гимнастической стенке.	заочно
49	Лазанье по гимнастической скамейке.	очно
50	Перелазание через гимнастического коня, гимнастическую скамейку.	заочно
51	Преодоление полосы препятствий.	заочно
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	заочно
53	Перестроение из одной шеренги в две.	заочно
	Лыжные гонки (12 час)	
54	<i>Закаливание.</i> Правила техники безопасности. Переноска и надевание лыж.	очно
55	<i>Первая помощь при травмах.</i> Повороты переступанием.	заочно
56	<i>Все на лыжи!</i> Скользящий и ступающий шаг.	заочно
57	Ступающий шаг.	заочно
58	Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками.	заочно
59-60	Попеременный двухшажный ход.	1ч заочно 1ч очно
61-62	Спуск с небольшого склона. Подъём «лесенкой».	2ч заочно
63	Торможение «плугом». Игра «Быстрые лыжники».	заочно
64	Спуск в основной стойке. Подъём на склон «ёлочкой».	заочно
65	Прохождение дистанции.	заочно
	Способы физкультурной деятельности (1 час)	
66	Самостоятельные занятия.	очно
	Подвижные игры (18 часов)	

67	<i>Играем все!</i> Ловля, передача мяча. Игра «Ноги на весу».	заочно
68	Ловля, передача мяча. Контроль за техникой передачи мяча.	заочно
69	Ведение мяча. Игра «Белые медведи».	заочно
70	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра «Совушка».	заочно
71	Броски мяча. Игра «Кто быстрее?»	заочно
72	Броски мяча. Игра «Третий лишний».	очно
73	Броски мяча.	заочно
74	Перемещение, броски, передачи. Игра «Третий лишний».	заочно
75	Передачи мяча. Игра «Кто быстрее?».	заочно
76	Передачи мяча через сетку.	заочно
77	Передачи мяча через сетку.	заочно
78	Подвижная игра «Пионербол».	очно
79	Подвижная игра «Пионербол».	заочно
80	Передача, ведение, броски мяча.	заочно
81	Ведение мяча в движении.	заочно
82	Ведение мяча в движении.	заочно
83	Передача мяча после ведения.	заочно
84	Подвижные игры с мячом.	очно
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 час)</i>	
85	Самостоятельные игры.	заочно
	<i>Лёгкая атлетика (13 часов)</i>	
86	<i>Твои физические способности.</i> Правила техники безопасности по лёгкой атлетике. Бег.	заочно
87	<i>Бег, ходьба, прыжки, метание.</i> Прыжок в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	заочно
88	Прыжок в длину в шаге.	заочно
89-90	Прыжки в высоту с разбега.	1 ч заочно 1 ч очно
91	Прыжки в высоту с разбега. Тестирование прыжков в высоту.	заочно
92	Метание малого мяча в вертикальную цель, горизонтальную цель.	заочно
93	Метание мяча на дальность. Эстафеты. Тестирование малого мяча на дальность.	заочно
94	Метание набивного мяча. Игра «Гонка мячей».	заочно
96	Челночный бег 3х10м. Игра «Хвостики». Тестирование челночного бега.	заочно
96	Бег 30 метров. Тестирование бега на 30 м.	очно
97	Бег 1000м. Тестирование 6-минутного бега.	заочно
98	Эстафета	заочно
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 час)</i>	

99	Самоконтроль и наблюдения.	заочно
	Итого:	99