

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Д. АХМАНОВО
ПИЖАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(инклюзивное образование)
Гребнева Андрея Алексеевича
обучающегося 1/1 класса,
(вариант 7.2)

на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Репина Светлана Валентиновна,
учитель физической культуры

д. Ахманово 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки России от № 1598 от 29.12.2014), Примерной авторской программой по физической культуре (1-4 класс), автор В.И.

Лях, Москва «Просвещение» 2011 г. для обучающегося 1/1 класса Гребнева Андрея Алексеевича разработана на основании заключения ПМПК от 25.01.24 г. № 12318, приказа МКОУ ООШ д. Ахманово. Содержание программы отражает требования ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ и учитывает психофизические особенности развития, особые образовательные потребности и индивидуальные возможности обучающихся с ЗПР, обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация

состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в 1 классе отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

Планируемые результаты

1 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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.

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование.

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Что понимается под физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733
1.2	Современные физические упражнения	1		1	
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	
	Итого по разделу	1			
Физическое совершенствование					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1			
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Лёгкая атлетика	15		15	
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		12	
	Итого по разделу	55		55	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	
	Итого по разделу	5		5	
Общее количество часов по программе		66			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество	Дата	Виды, формы
---	------------	------------	------	-------------

п/п		часов		изучения	контроля
		всего	Практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. ТБ на уроках физической культуры.	1	0	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Современные физические упражнения.	1	0	07.09.2023	Устный опрос
3.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры. Понятия гимнастики и спортивной гимнастики.	1	1	11.09	Практическая работа;
4.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1	1	14.09	Практическая работа;
5.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	1	18.09	Практическая работа;
6.	Строевые упражнения передвижения в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	1	21.09	Практическая работа;
7.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	1	25.09	Практическая работа;
8.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	1	28.09	Практическая работа;

9.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	1	02.10	Практическая работа;
10.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	1	05.10	Практическая работа;
11.	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	1	09.10	Практическая работа;
12.	Прыжок в длину с места в полной координации.	1	1	12.10	Практическая работа;
13.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	1	16.10	Практическая работа;
14.	Прыжок в длину с места. Игра: «Быстро по местам»	1	1	19.10	Практическая работа; Тестирование
15.	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	1	0	23.10	Устный опрос;
16.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	26.10	Устный опрос;
17.	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	09.11	Устный опрос;
18.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	1		Устный опрос практическая работа;
19.	Гимнастический шаг, гимнастический бег.	1	1		Практическая работа;
20.	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	1		Практическая работа;
21.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1		Практическая работа;

22.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1		Практическая работа;
23.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1		Практическая работа;
24.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1		Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе.	1	1		Практическая работа;
26.	Подъём ног из положения, лёжа на животе.	1	1		Практическая работа;
27.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	1		Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения в группировке: перекаты.	1	1		Практическая работа;
29.	Акробатические упражнения.	1	1		Практическая работа;
30.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	1		Практическая работа; тестирование;
31.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	1		Практическая работа; тестирование;
32.	Подвижные игры. Считалки. П/игра "Космонавты".	1	1		Практическая работа;
33.	Подвижные игры. Считалки. П/игра: "Удочка".	1	1		Практическая работа;

34.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. "Лыжина плечо!", "Лыжи под руку!", "Лыжи к ноге!"	1	1		Практическая работа;
35.	Строевые команды в лыжной подготовке. Ступающий шаг.	1	1		Практическая работа;
36.	Передвижение ступающим шагом без палок.	1	1		Практическая работа;
37.	Передвижение ступающим шагом с палками.	1	1		Практическая работа;
38.	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1	1		Практическая работа;
39.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	1		Практическая работа;
40.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	1		Практическая работа;
41.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	1		Практическая работа;
42.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	1		Практическая работа;
43.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1	1		Практическая работа;
44.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1		Практическая работа;
45.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»	1	1		Практическая работа;

46.	Подвижные и спортивные игры. ТБ. Обучение способам организации игровых площадок.	1	1		Практическая работа;
47.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	1		Практическая работа;
48.	Подвижная игра "Осада города"	1	1		Практическая работа;
49.	Упражнения с мячом. Подвижная игра "Салка с мячом"	1	1		Практическая работа;
50.	Подвижные игры со скакалкой	1	1		Практическая работа;
51.	Подвижная игра "Гонка мячей"	1	1		Практическая работа;
52.	Подвижная игра "Кто точнее"	1	1		Практическая работа;
53.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	1		Практическая работа;
54.	Подвижная игра "Брось - поймай"	1	1		Практическая работа;
55.	Игры-эстафеты.	1	1		Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту.	1	1		Практическая работа;
57.	Прыжок в высоту. Подвижная игра "Волк во рву"	1	1		Практическая работа;
58.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1		Практическая работа;
59.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	1		Практическая работа;
60.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	1		Практическая работа;
61.	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	1		Практическая работа;
62.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 м.	1	1		Практическая работа;
63.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м	1	1		Практическая работа;

64.	Развитие выносливости. Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1		Практическая работа;
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения тестов 1-2 ступени ГТО	1	1		Тестирование;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1—4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2014.
- Подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 класс. М.: ВАКО, 2016.
- Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> <https://urok.1sept.ru/sport>
<http://pedsovet.s>

