

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарска



Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ СОШ №10  
Орловская О.В.

«30» 08 2023 г.

Согласовано:  
Зам. директора по НМР  
Толмачева М.Г.  
*М.Г. Толмачева*  
«30» августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1 от «30 августа» 2023 г.  
Руководитель МО  
Назаркин П.И.  
фамилия, инициалы *П.И. Назаркин* подпись

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для Маслаковой Алёны  
ученицы 1 «В» класса**

(общеобразовательный уровень, количество часов: 0,5 часа в неделю, всего 17 часов)

Учитель физической культуры  
Рыкова И.С.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 1 класса с ЗПР (вариант 7.2.) создана в соответствии с:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями и дополнениями.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 03.02. 2015 г. под № 35847).
- Адаптированной основной образовательной программы НОО для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МОУ Тетюшской СШ (приказ № 420 от 27. 08.2021).

С учётом рабочей программы: Комплект примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития.

Данная рабочая программа основана на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

**Целью** программы обучения физической культуре является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащегося с задержкой психического развития. Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией. В соответствии с перечисленными трудностями *общими задачами учебного предмета* являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;

- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
  - формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
  - коррекция недостатков психофизического развития.

**С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:**

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег) в процессе выполнения гимнастических упражнений, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

В учебном плане для обучающихся с задержкой психического развития дому ( вариант 7.2) на 2023-2024 учебный год на изучение предмета «Физическая культура»

в 1 классе отводится 1 час в месяц (9 часов в год)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В конце 1 класса учащийся:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играет в подвижные игры, выполняет правила командного взаимодействия
- отбирает упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполняет их в соответствии с изученными правилами;
- выполняет упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

*Личностные результаты* для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

*Метапредметные результаты* для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться). С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей учащегося с ЗПР *метапредметные результаты* могут быть обозначены следующим образом.

***Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

различать способы и результат действия;

принимать активное участие в групповой и коллективной работе;

адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

-адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

– организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду);

– задать вопрос учителю при непонимании задания;

– сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:***

– в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется*** в умении находить компромисс в спорных вопросах.

**Предметные** результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **Содержание курса «Физическая культура»**

### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика (3 часа)**

**Организуемые команды и приёмы.** Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке.*

*Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).*

### **Лёгкая атлетика (3 часа)**

*Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.*

*Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.*

*Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.*

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр (3 часов)**

*На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*

*На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию,*

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили»,*

*«Собери урожай».*

*Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».*

*Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Не урони мяч».*

### **Адаптивная физическая реабилитация.**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

*На материале гимнастики.*

*Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.*

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем

поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие:* ходьба с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, обручи,); подлезание под

препятствием с предметом в руках; перешагивание через предметы:  
кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.

## Тематическое планирование

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>9</b>
1	Бег, ходьба, прыжки, метание	3
2	Играем все	3
3	Бодрость, грация, координация	3
	<b>Итого</b>	<b>9</b>

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

### ЗПР (вариант 7.2) 1 класс.

№ урока	Номер раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
<b>Раздел I. Бег, ходьба, прыжки, метание (3 часа)</b>						
1	1.1	Техника безопасности на уроках, правила предупреждения травматизма. Ходьба в умеренном темпе в колонне.	1			
2	1.2	Ходьба на пятках, носках, с сохранением правильной осанки в чередовании с бегом.	1			
3	1.3	Ходьба в различном темпе, по одному в обход зала за учителем. Челночный бег.	1			
<b>Раздел II. Играем все (3 часа)</b>						
4	2.1	Подвижные игры на материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1			
5	2.2	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1			
6	2.3	Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили».				
<b>Раздел III. Бодрость, грация, координация (3 часа)</b>						
7	3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ходьба в различном темпе. Построение в шеренгу и в колонну. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов.	1			
8	3.2	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения утренней зарядки.	1			
9	3.3	Упражнения на дыхание. Ходьба и бег в медленном темпе. Повороты с	1			

		указанием направления. Упражнения на развитие точности и координации движений.				
--	--	--	--	--	--	--