

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.П. Крыгина
с. Кабановка муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы: Л.А. Кузнецова
Приказ № 141-од от 30.08.2019 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(полное наименование)

1 класс

(классы)

инклюзивное обучение

(уровень обучения)

2019-2020год

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Ф.И.О.: Апаркина Людмила Витальевна
Должность: учитель начальных классов

«Проверенно»

Заместитель директора по УВР:

Е.Н. Уткина /Уткина Е.Н./

Дата: 29.08. 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28.08. 2019г.

Председатель ШМО:

Л.В. Апаркина / Апаркина Л.В./

Пояснительная записка

1. Сведения о ребенке, его актуальное состояние, проблемы

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучающегося 1 класса, который находится на инклюзивном обучении, по заключению ПМПК (7.1 вид) 3.А, который имеет парциальную недостаточность когнитивного и вербального компонентов деятельности. Уровень развития психических функций снижен. Медленный темп психической деятельности, низкая продуктивность. Недостаточный уровень обучаемости (ребенок понимает смысл задания, но нуждается в направляющей помощи, в выполнении задания по алгоритму). Запас сведений об окружающем мире ниже возрастной нормы. Моторная алалия. Системное недоразвитие речи, 2 уровень недоразвития речи. Дизартрический синдром.

2. На основе какой программы разработана АРП.

Нормативная база программы:	Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2019.
Дата утверждения:	30.08.2019 г.
Общее количество часов:	99 часов
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	2019-2020 год
Автор(ы) рабочей программы:	учитель начальных классов Апаркина Л. В.,

3. Изменения, внесенные в примерную программу, и их обоснования

Программа скорректирована на основе Примерной рабочей программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы, а также рекомендаций специалистов ПМПК и рекомендаций психологов.

Согласно Программе по физической культуре для 1-4 классов— Москва. Просвещение, 2019 г. на изучение предмета отводится 99 часов в год.

В базисном учебном плане ГБОУ СОШ им.М.П. Крыгина с. Кабановка на изучение уроков физической культуры так же отводится по 3 часа в неделю.

Программа включает в себя все деятельности ребенка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели разделы учебного курса по изобразительному искусству для 1 класса и реализуется в течение учебного года.

Перечень изучаемых тем и количество часов по предмету в полном объеме соответствуют авторской программе.

При адаптации рабочей программы основное внимание обращено на овладение обучающимся практическими умениями и навыками, на уменьшение объема теоретических сведений, изучение отдельных тем обзорно или ознакомительно при сохранении общего цензового объема содержания обучения.

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 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).

4. Количество часов, на которое рассчитана АРП

Адаптированная рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю или 99 часов в год и построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с ОВЗ:

- снижены требования к знаниям и умениям учащихся,
- предусмотрена коррекционная направленность обучения.

Логика и структура курса при этом остаются неизменными. Последовательность изучения разделов и тем остается прежней, переработано только их содержание. Такой подход позволит обеспечить усвоение учащимися с ЗПР по окончании начальной школы обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

5. УМК

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 1-4 класс.	В. И. Лях	2019	М: Просвещение

6. Виды коррекции

В программе основным принципом является принцип **коррекционной направленности**.

Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у воспитанников специфических нарушений:

- незрелость эмоционально-волевой сферы
- замедленное психическое развитие
- пониженная работоспособность
- замедленный темп деятельности
- низкий уровень общей осведомленности
- нарушение внимания и памяти, особенно слухоречевой и долговременной
- недостаточность зрительного и слухового восприятия
- негрубое недоразвитие речи (бедность и слабая дифференцированность словаря)
- ограниченный запас знаний
- снижение познавательной активности
- ограниченность запасов знаний об окружающем мире

- ограниченность практических навыков, соответствующих возрасту

Коррекционная работа ведется учителем на уроке, психологами ППМС-центра -1 раз в месяц, логопедом и дефектологом по запросу родителей в ППМС-центре.

Основные направления коррекционно-развивающей работы:

-коррекция способности запоминать, сохранять и воспроизводить словесную информацию, словесно-логического мышления;

- коррекция внимания (произвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объема внимания, слуховое внимание, развитие наблюдательности)

- коррекция функции общения: понимание обращенной речи, развитие экспрессивной (самостоятельной) речи; эмоциональной окраски речи; плавность, последовательность речи;

Коррекционная работа ведется учителем на уроке на основании рекомендаций ПМПК

Предметные результаты освоения учебного предмета

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты
		предметные
1.	Гимнастика с основами акробатики	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; • выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне; • выполнять акробатические упражнения и комбинации; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические упражнения и комбинации; • выполнять упражнения в равновесии; • выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение
2.	Легкая атлетика	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • выполнять ходьбу строевым и походным шагом; • выполнять бег с различной скоростью; • выполнять прыжки с места, с разбега; • выполнять метания малого мяча в цель и на дальность. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выявлять различия в основных способах передвижения человека;

		<ul style="list-style-type: none"> • проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений
3.	Лыжные гонки	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом; • выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой». <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; • выполнять технические элементы лыжных гонок: спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «ёлочкой»; • определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученным способом передвижения.
4.	Подвижные игры	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности в подвижных играх; • выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача мяча; • играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики; <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу; • играть в подвижные игры с элементами игровых видов спорта, лыжного спорта; • взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр;

		<ul style="list-style-type: none"> • проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
--	--	--

Требование к уровню подготовки.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

№	Название	Основное содержание	Количес	Характеристика деятельности обучающегося
----------	-----------------	----------------------------	----------------	---

	раздела		тво часов	
1.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Организуящие команды и приемы: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Акробатические упражнения: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>На освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа.</p> <p>На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>На освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня.</p> <p>На освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>На освоение танцевальных упражнений: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону</p>	22	<p>соблюдать правила и техники безопасности на уроке.</p> <p>включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>

2.	Легкая атлетика	<p>Ходьба: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Темповая ходьба</p> <p>Бег: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м. Равномерный, медленный бег до 3 мин.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Бег с ускорением от 10 до 15м.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Метание: малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м</p>	32	<p>с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в</p>
----	-----------------	--	----	--

			<p>направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p>с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и верти-</p>
--	--	--	---

				<p>кальную цель (2 х2 м) с расстояния</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.</p>
3.	Лыжные гонки	<p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км</p>	18	<p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под</p>

				уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
4.	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p> <p>На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: на закрепление и совершенствование держания мяча, на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p>	27	<p>Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
	Итого4		99	

