

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждено:
Приказ № 225-ОД от 31 августа 2023г.



**Адаптированная образовательная программа
по физической культуре
0,25 часа в неделю (всего 8 часов)
(обучение на дому, вариант 7.2)
2023-2024 учебный год**

Класс: 1

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ПШк»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ПШк: 

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель: Апешина Т. В.

Тимашево 2023г

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» создана на основе авторской программы Е.Н. Морсаковой. – М.: Школьная Пресса, 2004, Примерной программы по физической культуре. – Москва «Просвещение» 2011, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ. В 1-2 классах программа учитывает требования федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ОВЗ.

Программа адресована обучающимся с ОВЗ 7 вида, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, низкий уровень мотивации к учебе, негрубые аффективно-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 математики, отмечаются также нарушения памяти, внимания, работоспособности, моторики.

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ОВЗ:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности; обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребёнка 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 ребёнком 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 учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ОВЗ «пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Предметная линия физическая культура мир включает в себя два взаимосвязанных компонента: «академический» и «жизненной компетенции». Функция «академического» компонента – оснащение ребёнка знаниями и умениями для их применения в будущем. Функция компонента «жизненной компетенции» - это обеспечение ребёнка практическими знаниями, умениями и навыками, необходимыми в повседневной жизни и формирующими основу дальнейшего развития отношений с окружением.

Цель изучения курса: укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Задачи:

Оздоровительная:

профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата.

Образовательная:

освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
формулировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная:

формировать физические и морально - волевые качества личности.

Коррекционная:

исправлять недостатки физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;
формировать жизненные компетенции.

Материал в программе представлен следующими разделами:

- «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»;
- «Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения»;
- «Дифференцированная двигательная деятельность»;
- «Элементы спортивной деятельности».

Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в процессе учебной деятельности.

Задачи раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» — это ознакомление с понятием «здоровый образ жизни»; формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью.

Задачи раздела «Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения»- формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта обучающихся.

Задача раздела «Дифференцированная двигательная деятельность»- укрепление, развитие систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытие специальных двигательных способностей».

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры.

Задачи раздела «Элементы спортивной деятельности»- ознакомить сведениями о спорте, вызвать интерес и желание к овладению элементами видов спорта, расширить кругозор обучающихся.

Все разделы программы взаимосвязаны. На изучение программного материала отводится 0,5 часа в неделю в 1 и 2 классах, в год 16 часов..

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

1 классы

Учащиеся должны знать:

- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их.

Учащиеся должны уметь:

- понимать значение укрепления личного здоровья;
- выполнять задания на ориентировку в пространстве, повороты прыжком, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- владеть элементами ритмической гимнастики;
- выполнять упражнения «Школы мяча»;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности полученными навыками метания и прыжков;
- сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре и при выполнении элементов акробатики;
- пользоваться в организованной и самостоятельной деятельности полученными навыками спортивных упражнений.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1класс 7 вид

№ п/п	дата	Тема	Требования к уровню подготовки обучающихся. Планируемые результаты			Форма контроля
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	05.09.23	Техника безопасности на уроке физкультуры. Построение.	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Беседа
2	10.10.23	Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Беседа
3	14.11.23	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: ставить вопросы,		Текущий
4	12.12.23	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».			

5	16.01.24	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	обращаться за помощью.		Текущий
6	13.02.24	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.			Текущий
7	12.03.24	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.			Текущий
8	17.04.24	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<u>Регулятивные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности.	Текущий

				деятельности. <u>Коммуникативные:</u> форм улировать свои затруднения.		
--	--	--	--	--	--	--