

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа
обучающегося 1 «А» класса по предмету
«Физическая культура»
(интегрированное обучение в составе общеобразовательного класса)**

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащегося 1 класса с диагнозом ТНР, обучающейся в условиях инклюзии. Согласно выписке из заключения ПМПК данный обучающейся физически развит и не имеет ограничений для занятий физической культуры.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- примерной рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура». Предметная линия учебников В. И. Ляха, М., Просвещение, 2019г.
- учебника для общеобразовательных школ «физическая культура» 1-4 классы, М., Просвещение, 2019 г;
- учебного плана ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

Календарно-тематическое планирование в 1 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре		1
1.1		Организационно-методические указания	1
2	Легкая атлетика		3
2.1		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
2.2		Техника челночного бега	1
2.3		Тестирование челночного бега 3x10 м	1
3	Основы знаний по физической культуре		1
3.1		Возникновение физической культуры и спорта	1
4	Легкая атлетика		1
4.1		Тестирование метания мешочка на дальность	1
5	Подвижные игры		1
5.1		Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
6	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		3
6.1		Олимпийские игры	1
6.2		Что такое физическая культура?	1
6.3		Темп и ритм	1
7	Кроссовая подготовка		1
7.1		Подвижная игра «Мышеловка»	1
8	Знания о физической культуре		1
8.1		Личная гигиена человека	1
9	Легкая атлетика		4
9.1		Тестирование метания малого мяча на точность	1
9.2		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1

9.3		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
9.4		Тестирование прыжка в длину с места	1
10	Гимнастика с элементами акробатики		4
10.1		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
10.2		Тестирование виса на время	1
10.3		Стихотворное сопровождение на уроках	1
10.4		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
11	Подвижные игры		11
11.1		Ловля и броски мяча в парах	2
11.2		Индивидуальная работа с мячом	1
11.3		Школа укрощения мяча	1
11.4		Подвижная игра «Ночная охота»	1
11.5		Глаза закрывай — упражненье начинай	1
11.6		Подвижные игры	1
11.7		Школа укрощения мяча	1
11.8		Подвижная игра «Ночная охота»	1
11.9		Глаза закрывай — упражненье начинай	1
11.10		Подвижные игры	1
12	Гимнастики с элементами акробатики		21
12.1		Перекаты	1
12.2		Разновидности перекатов	1
12.3		Техника выполнения кувырка вперед	1
12.4		Кувырок вперед	1
12.5		Стойка на лопатках, «мост»	2
12.6		Стойка на голове	1
12.7		Лазанье по гимнастической стенке	1
12.8		Перелезание на гимнастической стенке	1

12.9		Висы на перекладине	1
12.10		Круговая тренировка	1
12.11		Прыжки со скакалкой	2
12.12		Круговая тренировка	1
12.13		Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	2
12.14		Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
12.15		Вращения обруча	1
12.16		Обруч — учимся им управлять	1
12.17		Круговая тренировка	2
13	Лыжная подготовка		12
13.1		Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
13.2		Скользкий шаг на лыжах без палок	1
13.3		Повороты переступанием на лыжах без палок	1
13.4		Ступающий шаг на лыжах с палками	1
13.5		Скользкий шаг на лыжах с палками	1
13.6		Поворот переступанием на лыжах с палками	1
13.7		Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	2
13.8		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
13.9		Скользкий шаг на лыжах "змейкой"	1
13.10		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
13.11		Контрольный урок по лыжной подготовке	1
14	Гимнастика с элементами акробатики		1
14.1		Лазанье по канату	1
15	Подвижные игры		3
15.1		Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
15.2		Прохождение полосы препятствий	1
15.3		Прохождение усложненной полосы препятствий	1
16	Легкая атлетика		18

16.1		Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
16.2		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
16.3		Прыжок в высоту спиной вперед	1
16.4		Прыжки в высоту	1
16.5		Броски и ловля мяча в парах	2
16.6		Ведение мяча	1
16.7		Ведение мяча в движении	1
16.8		Эстафеты с мячом	1
16.9		Подвижные игры с мячом	1
16.10		Подвижные игры	1
16.11		Броски мяча через волейбольную сетку	1
16.12		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
16.13		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
16.14		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
16.15		Бросок набивного мяча от груди	1
16.16		Бросок набивного мяча снизу	1
16.17		Подвижная игра «Точно в цель»	1
17	Гимнастика с элементами акробатики		2
17.1		Тестирование виса на время	1
17.2		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
18	Легкая атлетика		1
18.1		Тестирование прыжка в длину с места	1
19	Гимнастика с элементами акробатики		2
19.1		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
19.2		Тестирование подъема туловища за 30с	1
20	Легкая атлетика		8
21.1		Техника метания на точность	1
21.2		Тестирование метания малого мяча на точность	1
21.3		Подвижные игры для зала	1

21.4		Беговые упражнения	1
21.5		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
21.6		Тестирование челночного бега 3х10м	1
21.7		Тестирование метания мешочка на дальность	1
21.8		Командная подвижная игра «Хвостики	1
ИТОГО			99