

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»  
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от «24»августа 2021г.

Проверено  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Е. А. Лафинчук

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №3  
г.о.Октябрьск  
\_\_\_\_\_ Л. Ю. Шатрова

Приказ № 558-од  
от « 24»августа 2021 г

**Адаптированная рабочая программа  
индивидуального обучения  
учащегося с задержкой психического развития**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 1-б

**Учитель:** Ваньшина О.А.

2021-2022 учебный год

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре в 1 классе для учащегося с задержкой психического развития (вариант 7.2) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 (в действующей редакции), на основании авторской «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение .

Адаптированная рабочая программа составлена с учетом психо-физических особенностей учащегося с задержкой психического развития, направлена на всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника, развитие его физических способностей и укрепления здоровья.

**Цель курса:** 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 курса:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 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;
- 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 образа жизни;
- 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;
- 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.

Для реализации адаптированной рабочей программы используется УМК:

Название учебника	Автор	Издательство
«Физическая культура»	В.И.Лях	Просвещение

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### *Личностные* результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные* результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### *Предметные* результаты

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученик научится выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча .

*Легкая атлетика.* Ученик научится технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту перешагиванием; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученик научится выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без, повороты переступанием, как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученик научатся играть в подвижные игры: «Ловишка с мешочком на голове», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Грибы-шалуны», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## II. Содержание учебного предмета

Занятия по физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
<b>Физическое совершенствование</b>	

<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> 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><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>
<p>Лыжные гонки</p>	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>

<p>Подвижные игры</p>	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Совуш-ка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
<p>ОРУ</p>	<p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>

### III. Тематическое планирование

17 часов изучаются обучающимися очно

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство и проведение игры «Ловишка»	1
2	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
6	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
8	Олимпийские игры. Подвижная игра «Колдунчики».	1
9	Что такое физическая культура? Подвижная игра «Колдунчики».	1
10	Инструктаж по технике безопасности. Темп и ритм. Подвижные игры «Салки», «Мышеловки».	1
11	Подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	1
12	Личная гигиена человека. Подвижная игра «Салки с домиками».	1
13	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза».	1
14	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза».	1
15	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Подвижная игра «Волк во рву».	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1
17	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1

<i>85 часов предусмотрены для самостоятельного изучения</i>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1
2	Стихотворное сопровождение на уроках. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	1
3	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	1
4	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».	1
5	Подвижная игра «Осада города».	1
6	Индивидуальная работа с мячом. Подвижная игра «Осада города».	1
7	Инструктаж по технике безопасности. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1
8	Подвижная игра «Ночная охота».	1
9	Инструктаж по технике безопасности. Глаза закрывай -упражнение начинай. Подвижная игра «Ночная охота».	1
10	Подвижные игры.	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1
12	Подвижная игра «Ночная охота».	1
	Инструктаж по ТБ. Глаза закрывай -упражнение начинай. Подвижная игра «Ночная охота».	1
13	Подвижные игры.	1
14	Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	1
15	Инструктаж по технике безопасности. Разновидности перекатов. Подвижная игра «Удочка».	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка».	1
17	Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	1
18	Инструктаж по технике безопасности. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	1



19	Стойка на лопатках, «мост» совершенствование. Подвижная игра «Волшебные елочки».	1
20	Стойка на голове	1
21	Инструктаж по технике безопасности. Лазанье по гимнастической стенке	1
22	Инструктаж по технике безопасности. Перелезания на гимнастической стенке	1
23	Инструктаж по технике безопасности. Висы на перекладине	1
24	Круговая тренировка	1
25	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Шмель».	1
26	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	1
27	Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	1
28	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Волк во рву».	1
29	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Волк во рву».	1
30	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Игра «Попрыгунчики и воробушки».	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Вращение обруча. Обруч учимся им управлять. Игра «Попрыгунчики и воробушки».	1
32	Круговая тренировка.	1
33	Круговая тренировка.	1
34	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
35	Скольльзящий шаг на лыжах без палок.	1
36	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
37	Скольльзящий шаг на лыжах с палками.	1
38	Скольльзящий шаг на лыжах с палками.	1
39	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1
40	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
41	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
42	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
43	Скольльзящий шаг на лыжах «змейкой».	1
44	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
45	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
46	Инструктаж по технике безопасности. Лазанье по канату. Игра «Белки в лесу».	1
47	Подвижная игра «Белочка защитница».	1

48	Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка защитница».	1
49	Прохождение усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка защитница».	1
50	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Бегуны и прыгуны».	1
51	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Бегуны и прыгуны».	1
52	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Грибы-шалуны».	1
53	Прыжки в высоту. Игра «Грибы-шалуны».	1
54	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Котел».	1
55	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Котел».	1
56	Ведение мяча. Игра «Охотники и утки».	1
57	Ведение мяча в движении.	1
58	Эстафеты с мячом.	1
59	Подвижные игры с мячом. Подвижные игры «Охотники и утки», «Антивышибалы».	1
60	Подвижные игры.	1
61	Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча через волейбольную сетку.	1
62	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
63	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
64	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы».	1
65	Бросок набивного мяча от груди. Игра «Вышибалы через сетку».	1
66	Бросок набивного мяча снизу. Игра «Вышибалы через сетку».	1
67	Подвижная игра «Точно в цель».	1
68	Тестирование вися на время. Игра «Точно в цель».	1
69	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».	1
70	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	1
71	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	1

72	Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	1
73	Техника метания на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	1
74	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	1
75	Подвижные игры.	1
76	Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	1
77	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	1
78	Тестирование челночного бега 3*10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
79	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
80	ОРУ. Подвижные игры с мячом.	1
81	ОРУ. Подвижные игры.	1
82	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Подвижные игры с мячом.	1
83	ОРУ. Подвижные игры с мячом.	1
84-85	ОРУ. Подвижные игры.	2