

Согласовано

Заместитель директора по УВР

МБОУ «СОШ № 33»

 /Хахулина О.В. /

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 33»

 /Л.Н. Потрусова /

Приказ №  от 01.09 2017г



Адаптированная рабочая программа

(вариант 6.1)

по предмету «Физическая культура» для обучающейся 1ж класса

МБОУ «СОШ № 33»

Берлиевой Варвары

2017-2018 учебный год

Составители:

Капунова Юлия Александровна,

учитель физической культуры
без категории

Пояснительная записка

Адаптированная программа по физической культуре (вариант 6.1) составлена для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства образования РФ №1598 от 19.12. 2014 года);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ - вариант 6.1 (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Авторская программа Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2012

Цель физического воспитания для детей с ОВЗ - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника..

Задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» отводится в 1 классах – 3 часа в неделю, 99 часов в год.

УМК

- Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2012
- Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под общ.ред. С. П. Евсеева ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам
- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

учащиеся должны знать/понимать:

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Техническая подготовленность

Уметь выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

Критерии оценки технического выполнения:

- разнообразие элементов;
- технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;
- включение в комплекс самостоятельно подобранных/найденных в литературе или открытых источниках упражнений
- так же необходимо учитывать заинтересованность, прилежание, активность и мотивированность обучающихся.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета, курса, дисциплины по тематическим блокам	Формы организации уроков с указанием количества часов	Основные виды учебной деятельности
	Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни	6	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Двигательный режим школьника		Пересказ, диалог, работа с учебной литературой
	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	21	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки по словесной инструкции учителя. Выполнение команд по показу учителя: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шагом		Перестроение, ходьба, дыхательные упражнения, лазанье.

			<p>марш!", "Бегом марш!", "Стой!". Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками и др. предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см., пролезание через гимнастический обруч.</p>		
	Лёгкая атлетика	30	<p>Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.</p>		Перестроение, ходьба, лазанье, метание мяча.
	Кроссовая подготовка	18	<p>Равномерный бег в чередовании с ходьбой и общеукрепляющими упражнениями</p>		Бег, ходьба, упражнения для рук и ног.

	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	24	<p>Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи в бору».</p> <p>Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Точный расчет», "Часовой и разведчики", "Передал и садись".</p> <p>Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый», «Морская».</p> <p>Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Пустое место», «Кто быстрее», «Не ошибись», «У ребят порядок строгий», «Бег за флажками», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Кто обгонит».</p> <p>Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки» «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому»</p>		Участие в игровой деятельности
--	---	----	--	--	--------------------------------

Учебно-тематический план

Раздел (тема) Количество часов	I триместр	II триместр	III триместр	Год
1. Теория, Основы знаний формирование системы знаний о здоровом образе жизни	2	2	2	6
2. Легкая атлетика	16	7	7	30
3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика	6	8	7	21
4. Кроссовая подготовка	-	-	18	18
5. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. Спортивные игры	4	15	5	24
Итого:	37	33	32	99

Календарно-тематический план

№	Наименование раздела	Тема	Количество часов	дата		
1.	Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни	Вводный урок. Инструкции по технике безопасности. Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях, правила личной гигиены.	2			
2.		Знания правил предупреждения травматизма в процессе АФК. Значение утренней зарядки.				
3.	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на внимание.	6			
4.		ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на осанку.				
5.		ОРКУ. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, выполнение команд («Становись!», «Равняйся!» и т.д.) Малоподвижная игра на осанку.				
6.		ОРКУ. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Подвижная игра.				
7.		ОРКУ. Лазание, перелезание через гимнастическую скамейку. Подвижная игра.				
8.		ОРКУ. Тестирование двигательных навыков и физических качеств.				
		Легкая атлетика		ОРКУ. Ходьба различными способами (по	16	
9.		диагонали, противходом, налево, направо). Коррекционная игра на равновесие.				
10.	ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба с выпадами, с различным положением рук. Игра с элементами общеразвивающих упражнений.					
11.	ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Подвижная игра на развитие координации.					
12.	ОРКУ. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.					
13.	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Подвижная игра для развития пространственной ориентировки.					
14.	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Коррекционная игра с мячами.					
15.	ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками.					
16.	ОРКУ. Бег с преодолением малых препятствий					

		(набивные мячи, полосы шириной до 50 см.). Игры с бегом.		
17.		ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.		
18.		ОРКУ. Прыжки с места. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра с прыжками.		
19.		ОРКУ. Прыжковые упражнения (прыжки на мягкое препятствие). Коррекционные игры на развитие координации.		
20.		ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места. Коррекционные игры с мячами.		
21.		ОРКУ. Прыжки с продвижением вперед по разметкам. Малоподвижные игры на формирование правильной осанки.		
22.		ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель"		
23.		ОРКУ. Броски набивного мяча различными способами, двумя руками. Подвижная игра с мячами.		
24.		ОРКУ. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Подвижная игра с мячами.		
25.	Основы знаний	Инструкции по технике безопасности. Названия инвентаря, снарядов, гимнастических элементов.	1	
26.	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).	5	
27.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).		
28.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).		
29.		Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).		
30.		Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).		
31.		Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.		ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Аист ходит по болоту», «Запомни движение».
32.	ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Наблюдатель», «Ловкий».			

33.		ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Кто быстрее», «Мяч в корзину».		
34.		ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».		
35.		ОРКУ. Игры на зрительно-моторную функцию «Иди прямо», «Совушка».		
36.		ОРКУ. Игры на зрительно-моторную функцию «Пальчики и палочки», «Стой прямо».		
37.		ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому».		
38.		ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Салки с мячом», «Заячий прыжок».		
39.		ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».		
40.		ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации «Догони меня», «Самолеты».		
41.		ОРКУ. Игры с бегом и прыжками «Мячик кверху», «Пятнашки».		
42.		ОРКУ. Игры с бегом и прыжками «Удочка», «С кочки на кочку».		
43.		ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Мы солдаты». Эстафеты.		
44.		ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Тише едешь дальше будешь». Эстафеты.		
45.		ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Тише едешь дальше будешь». Эстафеты.		
46.	Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни	Инструктаж по ТБ. Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФК.	2	
47.		Понятия о ходьбе и передвижения на лыжах и санках. Одежда и обувь лыжника.		
48.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	5	
49.		Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами).		
50.		Построение в колонну по одному. ОРКУ. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом).		
51.		Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо,		
52.		приставными шагами правым, левым боком,		

		стойка на одной ноге, другая согнута в колене.		
53.		Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).		
54.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пятнашки".	18	
55.		Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пятнашки".		
56.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Третий лишний".		
57.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Третий лишний".		
58.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Третий лишний".		
59.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрята".		
60.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.).		
61.		ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрята".		
62.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрята".			
63.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Гуси лебеди".			
64.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Гуси лебеди".			
65.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пройти бесшумно".			
66.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".			
67.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".			
68.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".			

69.		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".		
70.		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Космонавты".		
71.		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Совушка".		
72.		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Космонавты".		
73.	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.	Инструктаж по ТБ. ОРКУ. Игры «К своим флажкам», «Метко в цель». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	7	
74.		ОРКУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.		
75.		ОРКУ. Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
76.		ОРКУ. Игра «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
77.		ОРКУ. Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
78.		ОРКУ. Игры на формирование правильной осанки «Тише едешь дальше будешь», «Горелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
79.		ОРКУ. Игра развитие точности движений «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
80.	Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни	Техника безопасности на открытой площадке.	1	
81.	Легкая атлетика	ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики-воробушки".	14	
82.		ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики-воробушки".		
83.		ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".		
84.		ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".		
85.		ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".		

86.		ОРКУ на развитие координации. Равномерный бег с чередованием ходьбой, (бег 50м, ходьба 100м). Игра "День и ночь".		
87.		ОРКУ. Бег на дистанцию 30 м. Развитие скоростных качеств. Игра "Морская".		
88.		ОРКУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Эстафета.		
89.		ОРКУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Эстафета.		
90.		ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Игра " Пальчики и палочки".		
91.		ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Игра " Заячий прыжок".		
92.		ОРКУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит".		
93.		ОРКУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит".		
94.		ОРКУ. Контрольный тест: Метание малого мяча в цель. Игра "Попади в цель".		
95.	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Инструктаж по ТБ. ОРУ на развитие гибкости. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Игра "Пройти бесшумно".	5	
96.		ОРКУ в движении. Построение в круг. Построение в шеренгу. Игра "Совушка".		
97.		ОРКУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Не ошибись".		
98.	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.	ОРКУ. Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
99.		ОРКУ. Игры «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		