

Рассмотрено на
заседании МО
учителей нач.классов
руководитель МО
А.В.Девяткина
Протокол № 12
от «30» августа 2019г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ № 1
М.М.Костина
Приказ № 85
от «30» августа 2019г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского района Волгоградской области

**ПРИМЕРНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ЗПР (ВАРИАНТ 7.1)
по физической культуре
2019-2020 учебный год.**

Составитель: Дербишева Юлия Мхамядрахимовна,
учитель начальных классов
МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого 06.10.2009г. № 373; примерной программы начального общего образования по физической культуре (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 1. – 5-е изд., - М.: Просвещение, 2014) с учетом авторской программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся – авторы В.И. Лях; А.А. Зданевич / программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы; издание 7-е, «Просвещение», Москва, 2014 г., основной образовательной программы начального общего образования МКОУ " Ленинская СОШ №1".

Рабочая программа ориентирована на использование учебно - методического комплекта:

В.И.Лях. Учебник « Физическая культура». 1-4 классы, М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа имеет целью развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, а именно:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Достижение этой цели предполагает решение следующих **задач**:

Образовательные 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.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе,
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (выносливость, координацию) и различать их между собой.

получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы физкультминуток в соответствии с необходимостью; выполнять дыхательную гимнастику; упражнения для формирования правильной осанки. гимнастику для глаз.
- измерять показатели физического развития (рост, масса , приемы измерения пульса - частоты сердечных сокращений до, во время и по сле нагрузки).

получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (выносливости, координации)

получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку.

Содержание учебного предмета

Учитывая индивидуальные особенности, диагноз и состояние здоровья ученика, на уроках по физической культуре изучается теоретический материал. Упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (выносливости, координации) проводятся ежедневно в игровой форме во время перемен или во время различных уроков во время проведения физкультминуток или физкультпауз.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием.

Выполнение жизненно важных навыков и умений, ходьба различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и по сле нагрузки).

№п/п	Темы занятий	Время занятий
1.	Режим дня: для чего он нужен.	
2.	Что такое гигиена	
3.	Опора нашего организма	
4.	Сердце я своё берегу!	
5.	Дыхание – основа жизни.	
6.	Что такое осанка.	
7.	Движение – это жизнь	
8.	Польза утренней гимнастики	
9.	Как беречь свои глаза	
10.	Волшебство движения	
11.	Для чего нужно укреплять наш организм	
12.	Для чего нужно закаливание. Правила закаливания в разные времена года	
13.	Для чего нужен сон	
14.	Как воздух влияет на здоровье. Польза проветривания помещения.	
15.	Чистые руки - залог здоровья	
16.	Одежда и здоровье	
17.	Питание и здоровье. Полезная и вредная пища.	

18.	О пользе витаминов.	
19.	Ослепительная улыбка.	
20.	Гигиена умственного труда.	
21.	Подвижные и настольные игры.	
22.	Интеллектуальные игры.	
23.	Компьютер и здоровье	
24.	История олимпийского движения	
25.	Зимние олимпийские игры	
26.	Летние олимпийские игры	
27.	Паралимпийские игры	
28.	Что такое сила	
29.	Волшебство мужества или как преодолеть страх	
30.	Привычки полезные и вредные	
31.	Твой внешний вид. Опрятный – людям приятный.	
32.	Первая помощь при бытовых травмах	
33.	Летом время не теряй, сил, здоровья набирай	
34.	Итоговый тест.	

Упражнения для глаз

На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-прямо-вниз-в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо.

Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на 1-4 – вверх, на счет 1-4 прямо, затем так же вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо.

Проделать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1-4.

Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25-30 см, на счет – 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же, глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

«Метка на стекле»: переводить взгляд: с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз.

Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.

Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

Общеукрепляющие упражнения для мышц нижних и верхних конечностей, туловища, плечевого пояса, шеи и головы выполняются по индивидуальным программам для каждого ребенка в зависимости от имеющихся нарушений ОДА

И.п. – руки опущены вниз.

На счет 1-2 потянуться вперед и вверх руками, на счет 3-4 – отвести руки в стороны, расслаблено скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. – руки вперед. На счет 1 – поворот туловища вправо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину; на счет 2 – о.с.; на счет 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. – кисти рук в кулаках вытянуты вперед. Махи руками вниз, вверх поочередно. И.п. – руки опущены вниз. На счет 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад; на счет 2 – локти вперед; на счет 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз темп медленный.

И.п. – руки на поясе, туловище и голова прямо; на счет 1-2 – поворот туловища и головы направо; на счет 3-4 – поворот туловища и головы налево. Повторить 4-6 раз темп медленный.

И.п. – руки на поясе, голова прямо; на счет 1-2 – поворот головы направо – в исходное положение; на счет 3-4 – поворот головы налево – в исходное положение. Повторить 4-6 раз темп медленный.

И.п. – руки опущены вниз вдоль туловища; на счет 1 – поднять плечи как можно выше с напряжением; на счет 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

И.п. – руки согнуты перед грудью.; на счет 1-2 – два пружинистых рывка назад согнутыми руками; на счет 3-4 то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – руки вдоль туловища; на счет 1 – руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; на счет 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. – руки вдоль туловища; на счет 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вниз, левая, сгибаясь, - вдоль тела - вверх; на счет 3-4 – о.с.; на счет 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Приложение 3.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Захватывание стопами мяча

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагога:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. [Текст]/ Лях В.И., Зданевич А.А –М.: «Просвещение», 2014. – с.126
2. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. [Текст]/ Лях Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М: «Асдема» 2004. –с.260
3. Журавина. М.Л. Гимнастика. Методика обучения. [Текст]/ М.Л. Журавина. – М: «Асдема» 2004. – с.160
4. Кузнецов В.С Лёгкая атлетика. Методика обучения. [Текст]/ В.С. Кузнецов.- М: Владос, 2004.

Литература для учащихся:

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 класс [Текст] / Лях В. И – М.: «Просвещение», 2014. – с.320