**МБОУ Парабельская гимназия**

**Адаптированная программа**

**по физической культуре**

**1-а класс**

**( 59ч.)**

**Разделы программы**

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Содержание образования по предмету
4. Виды контроля и практические занятия.
5. Календарно-тематическое планирование
6. Ресурсное обеспечение учебного процесса:

* Литература

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа составлена на основе

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» |
| 2 | ФГОС НОО ст. 19.5  Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; |
| 3 | Основной образовательной программой гимназии |
| 4 | Учебным планом гимназии |
| 5 | Авторская программа «Физическое воспитание» Л. И. Плаксиной, Б. В. Сермеева; «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л. А. Новиковой (адаптирована для детей с нарушением зрения). |
| 6 | Положение о рабочей, адаптированной программе по предмету учителя |

**Предмет**: Физическая культура

Количество часов по программе 59

Количество часов в неделю по учебному плану 2

Количество часов в год 59

**Целью программы** по физической культуре является гармоничное развитие учащихся,формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элементаздорового,активного образа жизни.

В классе обучается 1 человек имеющий заболевание

В соответствии с целями и методической концепцией можно сформулировать тригруппызадач,направленных на достижение личностных, предметных и метапредметныхрезультатов.

**Основные задачи:**

1. Оздоровительная задача:

•Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры дляукрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о еёпозитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешнойучёбы исоциализации;

•Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режимдня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

•Формирование навыка систематического наблюденияза своим физическим состоянием, величиной физическихнагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела идр.), показателей развития основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости,координации, гибкости).

2. Образовательная задача:

•Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствованиежизненно важных умений и навыков;

•Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

•Приобретение школьниками знаний в области физической культуры,

необходимых длясамостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их вповседневной жизни;

•Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача:

•Формирование у школьников устойчивого интереса кфизической культуре, осознаннойпотребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

•Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитаниедуховных, эстетических и волевых личностных качеств;

•Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организациизанятий физическойкультурой и спортом.Наряду с общими в школах для детей с нарушением зрения решаются задачи покоррекции вторичных отклонений в физическом развитии учащихся: при формировании

умений и навыков ориентировки в пространстве с помощью зрения, слуха, мышечногочувства; по гигиене и охране зрения.

**Весь материал разделен на 2 компонента:** инвариантный и вариативный. Инвариантная часть обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Инвариантная часть позволяет реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Таким образом решаются задачи, предложенные данной программой. Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

-умение организовать свою деятельность, выбирать ииспользовать средства длядостижения поставленной цели;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать сосверстниками в достиженииобщих целей;

-умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми исверстниками.

**Результаты освоения учебного предмета**

**К концу первого года обучения ученик**

**научится:**

  правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

   соблюдать личную гигиену, режим дня;

   соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном;

  выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**получит возможность научиться:**

 выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;

 выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;

  выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

  выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;

  выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;

 выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделыпрограммы | 1класс кол-во часов |
| Знанияофизическойкультуре | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 18 |
| Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| Лыжная подготовка | 7 |
| Подвижные игры | 20 |
| Итого | 59 ч. |
| **Содержание** | |

ОБЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Строевые упражнения*

Построение в шеренгу, построение в колонну.

Построение в круг, взявшись за руки.

Выполнение команд "Становись!", "Разойдись!", "Смирно!", "Вольно!". Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны и повороты головы.

Основные положения рук и движение рук вперед, в стороны, вверх.

Совместные движения головы и рук. Поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад.

Повороты и наклоны туловища.

Совместные движения рук и туловища.

Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях.

Сед ноги врозь, прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед.

Ходьба, медленный бег, прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед.

*Общеразвивающие упражнения с предметами*

С мячом — передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему.

Перекатывание мяча в парах из различных положений (сед ноги врозь, присев, сед по-турецки).

С гимнастической палкой — поднимание вперед, вверх и опускание гимнастической палки, палка за головой; наклоны, приседания, повороты туловища, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее.

*Упражнения, формирующие основные движения*

Ходьба врассыпную сосвободным движением рук; ходьба под счет; ходьба с измененным темпом; ходьба по залу, обходя препятствия, лежащие на долу; ходьба с переходом на бег; чередование ходьбы и бега.

Подскоки на двух ногах под счет, подскоки с продвижением вперед.

Броски мяча (разного диаметра и веса из различных исходных положений) в парах поочередно, броски мяча (диаметр средний) на силу отскока от пола и стены.

Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия).

*Дыхательные упражнения*

Вдох через нос, выдох через рот. Вдох и выдох через нос.

Следить за правильным дыханием при выполнении общеразвивающих упражнений.

ЛЕЧЕБНО-КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Дыхательные упражнения*

Вдох и выдох через нос.

Вдох через нос — выдох через рот.дыхание под счет (вдох и выдох на 2 счета, вдох на 2 счета, выдох, на 4 счета и др.).

Дыхательные упражнения во время ходьбы

Грудной и брюшной типы дыхания.

Упражнения на восстановление дыхания (после бега, общеразвивающих упражнений).

*Упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины*

Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях (усложняя по мере усвоения различными положениями рук).

Упражнения в положении лежа на спине: поочередное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно.

Упражнения в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой.

Группировка: в положении лежа на животе — упор прогнувшись.

Упражнения на расслабление.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

*Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы*

*(для учащихся 1-й группы)*

Встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение, комплекс упражнений с фитболами.

Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот.

Ходьба на носках.

Сидя на гимнастической скамейке, захватывание ступнями ног мячей различного диаметра, гимнастического каната и перетягивание к себе.

*Упражнения на ориентировку и координацию*

Перемещение на звуковой сигнал.

Воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5 ,10 метров.

Индивидуальная игра с большим мячом.

Основные направления движения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз).

Движение рук в основных направлениях из различных исходных положений.

Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и др.).

*Упражнения для совершенствования зрительных функций*

*(для учащихся 2-й группы)*

Работа глазами по тренажерам.

Назвать предмет (мяч, кубик) или два предмета (красный мяч, белый мяч и др.), находящийся на различном расстоянии.

Выполнить простые движения (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу.

Выполнить бросок мяча в гимнастический обруч, лежащий на полу (расстояние различное).

Сидя на полу, прокатывание мяча друг другу. Следить за мячом (расстояние увеличивать по мере усвоения).

При выполнении общеразвивающих упражнений следить глазами за кистями рук.

**Оценивание безотметочное и качественное**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**Планирование материала Iчетверть(9 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | | Дата проведения |
| 1. | Общеразвивающие упражнения без предметов | |  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения с предметами | |  |
| 3. | Упражнения, формирующие основные движения | |  |
| 4. | Бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ускорениями | |  |
| 5. | Бег из разных исходных положений. Подвижные игры «Пятнашки», «Быстро по местам» | |  |
| 6. | Высокий старт. Подвижные игры «Третий лишний» | |  |
| 7. | Высокий старт с последующим стартовым ускорением | |  |
| 8. | Прыжки на месте. Подвижная игра «Охотники и утки» | |  |
| 9 | Прыжки с продвижением вперед и назад. Подвижная игра «К своим флажкам» | |  |
| **Планирование материала II четверть (14 часов)** | | | |
| 10 | | Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну |  |
| 11 | | Выполнение основной стойки по команде «Смирно». |  |
| 12 | | Выполнение команд «Вольно, равняйсь, шагом марш, на месте, стой» |  |
| 13 | | Размыкание в шеренге и колонне на месте. |  |
| 14 | | Построение в круг колонной и шеренгой . |  |
| 15 | | Повороты на месте налево и направо. |  |
| 16 | | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. |  |
| 17 | | Акробатические упражнения упоры. |  |
| 18 | | Акробатические упражнения седы. |  |
| 19 | | Группировка из положения лёжа. |  |
| 20 | | Раскачивание в плотной группировке. |  |
| 21 | | Перекаты назад из седа с группированием и обратно. |  |
| 22 | | Группировка из упора присев назад и боком. |  |
| 23 | | Прикладные-гимнастические упражнения, передвижение по гимнастической стенке. |  |
| **Планирование материала III четверть (20 часов)** | | | |
| 24 | | Передвижение по гимнастической стенке лицом и спиной к опоре. |  |
| 25 | | Ползание и пере ползание по-пластунски. |  |
| 26 | | Преодоление полосы препятствий. |  |
| 27 | | Хождение по наклонной гимнастической скамейке. |  |
| 28 | | Вис, стоя спереди, сзади, завесам одной и двумя ногами. |  |
| 29 | | Элементы лазания. |  |
| 30 | | Подвижные игры «Бой петухов», «Тройка». |  |
| 31 | | Подвижные игры «Раки», «Совушка». |  |
| 32 | | Подвижные игры «Море волнуется», |  |
| 33 | | Подвижные игры «Удержись на месте». |  |
| 34 | | Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой». |  |
| 35 | | Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча». |  |
| 36 | | Эстафета с мячом. |  |
| 37 | | Подвижные игры « Перестрелка». |  |
| 38 | | Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитанам». |  |
| 39 | | Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай». |  |
| 40 | | Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки». |  |
| 41 | | Игра «мяч в ворота». |  |
| 42 | | Эстафеты с прыжками, бегом, лазанием. |  |
| 43 | | Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч». |  |
| **Планирование материала IV четверть(16 часов)** | | | |
| 44 | | Прыжки левым и правым боком |  |
| 45 | | Прыжки в длину и высоту с места. |  |
| 46 | | Спрыгивание с горки матов и запрыгивание на неё. |  |
| 47 | | Броски большого мяча на дальность обеими руками из-за головы. |  |
| 48 | | Броски большого мяча на дальность обеими руками из-за головы. |  |
| 49 | | Броски от груди |  |
| 50 | | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. |  |
| 51 | | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. |  |
| 52 | | Метание, стоя на месте. |  |
| 53 | | Метание в вертикальную цель, стену. |  |
| 54 | | Подвижные игры с мячом «Точно в цель» |  |
| 55 | | Подвижные игры с мячом «Кто дальше?» |  |
| 56 | | Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч». |  |
| 57 | | Эстафеты с прыжками, бегом, лазанием. |  |
| 58 | | Эстафеты с инвентарем (мяч, обруч, кегли, скакалки) |  |
| 59 | | Игра «мяч в ворота». |  |

**Литература:**

1. Плаксина Л.И.Программы Общеобразовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1-4 классы Издательство «Просвещение», 1997 г.
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы., учеб.для общеобразоват. Учреждений.-М.: Просвещение, 2012-190 с.