**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 1 класса с ЗПР создана в соответствии с:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями и дополнениями.
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 03.02. 2015 г. под № 35847).
* Адаптированной основной образовательной программы НОО для обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ с.Важное за 2023-2024уч.год.

С учётом рабочей программы: Комплект примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития.

Данная рабочая программа основана на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных уреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

**Целью** программы обучения физической культуре является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащегося с задержкой психического развития. Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией. В соответствии с перечисленными трудностями ***общими задачами учебного предмета*** являются:

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
* формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
* формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки насохранение и укрепление здоровья;

- владение основными представлениями о собственном теле;

* развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* коррекция недостатков психофизического развития.

**С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:**

* учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
* формировать потребность в занятиях физической культурой;
* совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег) в процессе выполнения гимнастических упражнений, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
* учить сохранять правильную осанку;
* укреплять двигательную память;
* учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

В учебном плане для обучающихся с задержкой психического развития на дому ( вариант 7.1) на 2023-2024 учебный год на изучение предмета «Физическая культура»

в 1 классе отводится 1 час в неделю (33 часа в год)

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**ЗПР 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Номер раздела и темы урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата (план) | Дата  (факт) | Примечание |
| **Раздел I. Бег, ходьба, прыжки, метание (5 часов)** | | | | | | |
| 1 | 1.1 | Техника безопасности на уроках, правила предупреждения  травматизма. Ходьба в умеренном темпе в  колонне. | 1 | [01.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 2 | 1.2 | Ходьба на пятках, носках, с сохранением правильной осанки в чередовании с бегом. | 1 | [08.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 3 | 1.3 | Ходьба в различном темпе, по одному в обход зала за учителем.  Челночный бег. | 1 | [15.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 4 | 1.4 | Прыжки на двух (одной) ноге на месте, с поворотами. Прыжки с поворотами на 180° и 360°, с продвижением вперед | 1 | [22.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 5 | 1.5 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Броски большого мяча. Подвижная игра «Собери урожай» | 1 | [29.09](javascript:void(0);) |  |  |
| **Раздел II. Играем все (5 часов)** | | | | | | |
| 6 | 2.1 | Подвижные игры на материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых  упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 | 06.10 |  |  |
| 7 | 2.2 | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию,  выносливость и быстроту. | 1 | 20.10 |  |  |
| 8 | 2.3 | Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили». |  | 27.10 |  |  |
| 9 | 2.4 | Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору». |  | 03.11 |  |  |
| 10 | 2.5 | Игры с бегом и прыжками: «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». |  | 10.11 |  |  |
| **Раздел III. Бодрость, грация, координация (6 часов)** | | | | | | |
| 11 | 3.1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Ходьба в различном темпе. Построение в шеренгу и в колонну. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. | 1 | 17.11 |  |  |
| 12 | 3.2 | Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.  Упражнения утренней зарядки. | 1 | 01.12 |  |  |
| 13 | 3.3 | Упражнения на дыхание. Ходьба и бег в медленном темпе. Повороты с указанием направления. Упражнения на развитие точности и координации движений. | 1 | 08.12 |  |  |
| 14 | 3.4 | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба широким шагом,между различными  ориентирами. | 1 | 15.12 |  |  |
| 15 | 3.5 | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Прыжки на месте с поворотами. Подлезание и перелезание  под препятствия разной высоты. | 1 | 22.12 |  |  |
| 16 | 3.6 | Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания. | 1 | 29.12 |  |  |
| **Раздел IV. Все на лыжи (6 часов)** | | | | | | |
| 17 | 4.1 | Общеразвивающие упражнения  с изменением поз тела, стоя на лыжах. |  | 12.01 |  |  |
| 18 | 4.2 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Техника передвижения  ступающим шагом. |  | 19.01 |  |  |
| 19 | 4.3 | Передвижение ступающим шагом. |  | 26.01 |  |  |
| 20 | 4.4 | Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении на развитие  координации. |  | 02.02 |  |  |
| 21 | 4.5 | Обучение технике поворота  переступанием. Подвижная игра  «Снежки». |  | 09.02 |  |  |
| 22 | 4.6 | Передвижение по кругу, чередуя  ступающий и скользящий шаг без палок. |  | 16.02 |  |  |
| **Раздел II. Играем все (5 часов)** | | | | | | |
| 23 | 2.1 | Подвижные игры на материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых  упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. |  | 02.03 |  |  |
| 24 | 2.2 | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию,  выносливость и быстроту. |  | 09.03 |  |  |
| 25 | 2.3 | Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили». |  | 16.03 |  |  |
| 26 | 2.4 | Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору». |  | 23.03 |  |  |
| 27 | 2.5 | Игры с бегом и прыжками: «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». |  | 30.03 |  |  |
| **Раздел I. Бег, ходьба, прыжки, метание (6 часов)** | | | | | | |  |  |  | 06.04 |
| 28 | 1.1 | Техника безопасности на уроках, правила предупреждения  травматизма. Ходьба, бег в умеренном темпе в колонне. | 1 | 20.04 |  |  |
| 29 | 1.2 | Ходьба на пятках, носках, с сохранением правильной осанки в чередовании с бегом. | 1 | 27.04 |  |  |
| 30 | 1.3 | Ходьба в различном темпе, по одному в обход зала за учителем.  Челночный бег. | 1 | 04.05 |  |  |
| 31 | 1.4 | Прыжки на двух (одной) ноге на месте, с поворотами. Прыжки с поворотами на 180° и 360°, с продвижением вперед | 1 | 11.05 |  |  |
| 32 | 1.5 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 18.05. |  |  |
| 33 | 1.6 | Броски большого мяча. Подвижная игра «Собери урожай» | 1 |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

**на 2021-2022 учебный год**

**по физической культуре с обучающимся 1 класса с ЗПР (вариант7.2)**

Предмет: физическая культура

Класс: 1

Учитель: Ишуткин Иван Геннадьевич

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **по плану** | **дано** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |