

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкая СОШ)

«Утверждаю»



Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказот «28» августа 2020г. № 128

Е.Н. Карманович

**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для обучающегося
МБОУ Вишневецкой СОШ
Анисимова Артёма Максимовича по основной
образовательной программе начального общего
образования(обучение на дому) для 1 класса
на 2020-2021 учебный год**

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее, 1 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 3ч в неделю: очно – 1ч, заочно – 2ч

Учитель Садычко Арина Вадимовна

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура»

В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2016 год. (Стандарты второго поколения)

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Адресат: Анисимов Артем, 2012 года рождения, ученик 1 класса МБОУ Вишневецкой СОШ, находящийся на надомном обучении. Воспитывается в полной семье. Дома для Артема созданы удовлетворительные условия для учебной деятельности: имеется отдельная комната с оборудованной учебной зоной (письменный стол, учебники, рабочие тетради, ручки, карандаши и пр.)

По характеру мальчик добрый, проявляет радость при встрече. Имеет опрятный внешний вид.

Словарный запас, соответствует возрасту, речевая активность средняя, владеет монологической речью. Средний уровень логического мышления. Кратковременная и долговременная память соответствует возрастной норме. Ведущая рука правая, мелкая моторика рук соответствует возрастной норме. Подчерк неустойчивый, быстро устаёт на уроке письма, помощь принимает охотно. Скорость письма средняя, под диктовку пишет с небольшим затруднением. При выполнении заданий, требующих анализа, сравнения, выделения главного, установления закономерностей, ребенок справляется на должном уровне. Сформированность учебных навыков в соответствии с образовательным стандартом, образовательным программам МБОУ Вишневецкой СОШ – уровень выше среднего. Счетные операции, сравнения предметов, знание места, числа в числовом ряду выполняет. Устный счет в десятках понимает.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Цели и задачи.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2. Информация о количестве часов.

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение предмета физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю: очно – 1 ч, заочно – 2ч. В соответствии с календарным учебным планом-графиком исключив праздничные дни 23.02.2020, 09.03.2020, 01.05.2020, 04.05.2020, 05.05.2020, 11.05.2020 данная программа рассчитана на 33 часа при нормативной плотности учебного года 33 учебные недели. Программа рассчитана на 33 часа.

3. Результаты освоения учебного предмета.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности гостя;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки.*

Раздел 2 . Содержание учебного материала.

№ п/п	Наименование раздела	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.
Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)		

	<p>1. Самостоятельные занятия</p> <p>2. Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>
<p>Физическое совершенствование</p>		
	<p>1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</p> <p>2. Спортивно – оздоровительная деятельность.</p> <p>3. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>4. Лёгкая атлетика</p> <p>5. Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения		Очно	Заочно	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов
	План	Факт				
					1 модуль.	
1	01.09		+		Физическая подготовка. Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура	1
				+	Зарядка. Утренняя гимнастика	
				+	Повторение. Правила поведения при занятиях физической культурой.	
2	08.09		+		Режим дня и личная гигиена.	1
				+	Составление режима дня.	
				+	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
3	15.09		+		Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях	1
				+	Составление режима дня.	
				+	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	
4	22.09		+		Составление комплекса и подбор места для занятий самостоятельными занятиями физическими упражнениями.	1
				+	Оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	
				+	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
5	29.09		+		Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр.	1
				+	Дыхательные упражнения Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
				+	Зарядка- утренняя гигиеническая гимнастика. Дыхательные упражнения	
6	06.10		+		Организм человека. Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека Значение занятий физическими упражнениями для здоровья.	
				+	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
				+	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	
7	13.10		+		Влияние физических упражнений на осанку.	1
				+	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
				+	Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев)	
8	20.10		+		Основные физические качества сила, быстрота, выносливость, гибкость равновесие	1
				+	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	

				+	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
9	10.11		+		Приемы закаливания. Понятие обморожение	1
				+	Подвижные игры с мячом.	
				+	Упражнения на равновесие.	
10	17.11		+		Спортивный инвентарь.	1
				+	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	
				+	Зарядка- утренняя гигиеническая гимнастика. Дыхательные упражнения	
11	24.11		+		Название спортивного инвентаря. Самообслуживание на занятиях физическими упражнениями; подготовка и уборка инвентаря, мест для занятий, содержание в порядке одежды, физкультурной обуви.	1
				+	Изготовление физкультурного инвентаря в домашних условиях.	
				+	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев)	
12	01.12		+		Важные умения человека.	1
				+	Упражнения на развитие моторики	
				+	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
13	08.12		+		Правила соревнований изучаемых видов спорта – спортивные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика	1
				+	Дыхательная гимнастика.	
				+	Гимнастика для глаз. Комплекс общеразвивающих упражнений	
14	15.12		+		Правила соревнований изучаемых видов спорта – спортивные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика	1
				+	Упражнения на развитие моторики	
				+	Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	
15	22.12		+		Сюжетный урок.	1
				+	Утренняя гимнастика. Игры на закрепление изученного	
				+	Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме.	
16	12.01		+		Физкульт минутка, утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения	1
				+	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	
				+	Корректирующие дыхательные упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений	
17	19.01		+		Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	1
				+	Упражнения на равновесие.	
				+	Дыхательные упражнения Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев)	

18	26.01		+		Ходьба и бег.	1
				+	Дыхательная гимнастика.	
				+	Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики	
19	02.02		+		Подвижные игры	1
				+	Выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	
				+	Подвижные игры с мячом.	
20	09.02		+		Подвижные игры	1
				+	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.	
				+	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	
21	16.02		+		Индивидуальные физические упражнения	1
				+	Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ.	
				+	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.	
22	02.03		+		Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Витамины и минеральные вещества.	1
				+	Утренняя гимнастика. Повторение. Правила правильного питания.	
				+	Комплекс общеразвивающих упражнений	
23	09.03		+		Правила сохранения зрения и слуха	1
				+	Упражнения на равновесие. Гимнастика для глаз	
				+	Комплекс упражнений направленный на развитие мелкой моторики	
24	16.03		+		Оздоровительные формы занятий.	1
				+	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты);	
				+	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	
25	30.03		+		Гимнастика, как вид спорта. Гимнастические снаряды и инвентарь.	1
				+	Комплекс упражнений направленный на развитие мелкой моторики	
				+	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты);	
26	06.04		+		Виды легкой атлетики. Виды прыжков. Виды метаний.	1
				+	Выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	
				+	Выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	
27	13.04		+		Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища	1
				+	Дыхательная гимнастика. Стигание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на	

					другой руке.	
				+	Выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Знакомиться с правилами игры	
28	20.04		+		Упражнения на релаксацию.	1
				+	Комплекс упражнений направленный на развитие мелкой моторики	
				+	Выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	
29	27.04		+		Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.	1
				+	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	
				+	Дыхательные упражнения	
30	04.05		+		Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
				+	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
				+	Комплекс общеразвивающих упражнений	
31	11.05		+		Плавание, как жизненно важное умение. Спортивные способы плавания.	1
				+	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
				+	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика	
32	18.05		+		Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1
				+	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	
				+	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
33	25.05		+		Контрольный урок.	1

