

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

город Ульяновск

МБОУ "Средняя школа № 9"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Серова Е.Е.

Протокол №
от "" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Дельцова Н.Г.

Приказ №
от "" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2506723)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Губарева Елизавета Игоревна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09.2022	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры; рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений; которые умеют выполнять.	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	06.09.2022 07.09.2022	Рассказ; беседа; показ. Обсуждают предназначение режима дня; определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления; уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу; с помощью родителей);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.2022 09.09.2022	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022 13.09.2022	Просмотр видео. Беседа. Знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки; (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022 15.09.2022	Практическая работа. Показ и выполнение задания.; Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности учащихся; младшего школьного возраста;разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук; туловища; спины; живота и ног; дыхательные упражнения для; восстановления организма);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	01.09.2022	Просмотр видео. Беседа. Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	26.10.2022 31.10.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; разучивают основные исходные положения для выполнения; гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	01.11.2022 13.11.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два); разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10	14.11.2022 13.12.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с; гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого и левого бока; перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	9	14.12.2022 31.12.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	11.01.2023 15.01.2023	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос. по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10	16.01.2023 06.02.2023	<p>Просмотр видеоматериалов и презентации. Показ. Демонстрация практических навыков. Опрос.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом; контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом; уточняют отдельные её элементы; сравнивают с техникой ступающего шага; выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж; контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной; координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	16.09.2022 09.10.2022	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	17.10.2022 25.10.2022	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	06.04.2023 26.04.2023	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с; ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	0	21	08.02.2023 05.04.2023	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа; Наблюдение;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		81						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	12	27.04.2023 31.05.2023	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Демонстрация практических навыков.; демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	www.gto.ru
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

город Ульяновск

МБОУ "Средняя школа № 9"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Серова Е.Е.

Протокол №
от "" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Дельцова Н.Г.

Приказ №
от "" 08 2022 г.

**АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2506723)**

учебного предмета
«Физическая культура» с ЗПР

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Губарева Елизавета Игоревна
учитель физической культуры

Ульяновск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» 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 учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета:**

- 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 на сохранение 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:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;

- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных,

материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся¹.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

¹Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- 2) содержание учебного предмета, курса;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (Приказ Минобрнауки № 1576 от 31.12.2015 г.).

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания.

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок»),

«подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каторк», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09.2022	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры; рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений; которые умеют выполнять.	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	06.09.2022 07.09.2022	Рассказ; беседа; показ. Обсуждают предназначение режима дня; определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления; уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу; с помощью родителей);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.2022 09.09.2022	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022 13.09.2022	Просмотр видео. Беседа. Знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки; (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022 15.09.2022	Практическая работа. Показ и выполнение задания.; Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности учащихся; младшего школьного возраста;разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук; туловища; спины; живота и ног; дыхательные упражнения для; восстановления организма);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	01.09.2022	Просмотр видео. Беседа. Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	26.10.2022 31.10.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; разучивают основные исходные положения для выполнения; гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	01.11.2022 13.11.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два); разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10	14.11.2022 13.12.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с; гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого и левого бока; перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	9	14.12.2022 31.12.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	11.01.2023 15.01.2023	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос. по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10	16.01.2023 06.02.2023	<p>Просмотр видеоматериалов и презентации. Показ. Демонстрация практических навыков. Опрос.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом;</p> <p>контролируют отдельные её элементы;</p> <p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом;</p> <p>уточняют отдельные её элементы;</p> <p>сравнивают с техникой ступающего шага; выделяют отличительные признаки;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж;</p> <p>контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной; координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	16.09.2022 09.10.2022	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	17.10.2022 25.10.2022	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	06.04.2023 26.04.2023	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с; ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	0	21	08.02.2023 05.04.2023	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа; Наблюдение;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		81						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	12	27.04.2023 31.05.2023	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Демонстрация практических навыков.; демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	www.gto.ru
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

город Ульяновск

МБОУ "Средняя школа № 9"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Серова Е.Е.

Протокол №
от "" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Дельцова Н.Г.

Приказ №
от "" 08 2022 г.

**АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2506723)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год с ТНР

Составитель: Губарева Елизавета Игоревна
учитель физической культуры

Ульяновск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе для 1 дополнительного и 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, АООП НОО обучающихся с ТНР, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, и ориентирована на использование учебника В. И.Ляха.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — *достигается формирование физической культуры личности*. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В программе по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье (тяжелыми нарушениями речи) учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью учебной программы по физической культуре является:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к

активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе по физической культуре начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 1 дополнительный класс — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели), 1 класс — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели),

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умения ставить цели; организовывать собственную деятельность; выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение 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.

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу, познакомить обучающихся с национальными видами спорта и подвижных игр родного края.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(для начальной ступени образования)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки;
- физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики:

- *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.
- *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетик:

- *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх—вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух—трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанции.

Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

— формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

— реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь:

скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменением амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09.2022	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры; рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений; которые умеют выполнять.	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	06.09.2022 07.09.2022	Рассказ; беседа; показ. Обсуждают предназначение режима дня; определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления; уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу; с помощью родителей);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.2022 09.09.2022	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022 13.09.2022	Просмотр видео. Беседа. Знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки; (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022 15.09.2022	Практическая работа. Показ и выполнение задания.; Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности учащихся; младшего школьного возраста;разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук; туловища; спины; живота и ног; дыхательные упражнения для; восстановления организма);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	01.09.2022	Просмотр видео. Беседа. Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	26.10.2022 31.10.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; разучивают основные исходные положения для выполнения; гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	01.11.2022 13.11.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два); разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10	14.11.2022 13.12.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с; гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого и левого бока; перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	9	14.12.2022 31.12.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	11.01.2023 15.01.2023	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос. по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10	16.01.2023 06.02.2023	<p>Просмотр видеоматериалов и презентации. Показ. Демонстрация практических навыков. Опрос.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом;</p> <p>контролируют отдельные её элементы;</p> <p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом;</p> <p>уточняют отдельные её элементы;</p> <p>сравнивают с техникой ступающего шага; выделяют отличительные признаки;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж;</p> <p>контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной; координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	16.09.2022 09.10.2022	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	17.10.2022 25.10.2022	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	06.04.2023 26.04.2023	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с; ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	0	21	08.02.2023 05.04.2023	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа; Наблюдение;	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		81						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	12	27.04.2023 31.05.2023	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Демонстрация практических навыков.; демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	www.gto.ru
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Н.Г. Дельцова
Приказ №85 от 29.08.2022г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 класса с ЗПР.

Составитель: Грунчева О.В. учитель физической культуры первой квалификационной категории.

Количество часов по учебному плану: 102 часа, 3 часа в неделю.

Программа: физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы В.И. Лях – М.: Просвещение 2017 год.

Рассмотрено и одобрено

на заседании ШМО

учителей ФИТОМ

Протокол №1 от 26.08. 2022г.

Руководитель ШМО

Е.И.Губарева

Согласовано

зам.директора по УВР

Е.Е.Серова

_____.____.2022 г.

Ульяновск 2022г.

ВАРИАНТ 7.2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи образования обучающихся с задержкой психического развития во 2 классе.

Общая цель состоит в обеспечении выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта. Цель образования во втором классе можно конкретизировать как достижение уровня сформированности учебно-познавательной деятельности, позволяющего с минимально-достаточным результатом овладеть учебным содержанием разработанных программ, а также прогресса в становлении сферы жизненной компетенции (улучшение качества учебной коммуникации, адекватность действий поставленным учебным и практическим задачам, частичное осознание своих затруднений)

Цели и общие задачи по каждому предмету формулируются в полном соответствии с приведенными в ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР.

Важнейшими задачами образования во втором классе являются:

формирование базовых знаний по русскому языку, а именно, усвоение алфавита, ряда правил и закрепление графических навыков, позволяющих сделать продукты письменной речи ребенка читаемыми, а также формирование предпосылок и начальных умений анализа предложений, морфологического анализа;

совершенствование навыка чтения, в том числе овладение его выразительностью, умениями высказывать свое мнение (в форме ответов на вопросы), устанавливать причинно-следственные связи, а также развитие интереса к чтению (реализуется в т.ч. курсом внеурочной деятельности «Чтение с увлечением»);

закрепление и автоматизация элементарных счетных навыков (таблицы сложения в пределах 20), понимания состава числа в пределах 100 и совершения арифметических действий сложения и вычитания в этих пределах, навыков измерения и записи чисел, понимание сущности умножения, овладение решением составных задач некоторых типов;

развитие интереса к природному и социальному миру, расширение и уточнение полученных ранее знаний о различных его аспектах, совершенствование познавательной деятельности за счет овладения мыслительными операциями анализа, сравнения, обобщения, формирование умений совместного решения учебных задач;

развитие практических возможностей аналитико-синтетической деятельности, формирование ручной умелости, привитие интереса и уважения к труду, расширение практических представлений об окружающем предметном мире и видах человеческой деятельности, формирование специфически детских видов деятельности – лепки, аппликации и пр., обучение начальным навыкам работы с компьютером; формирование художественного вкуса, графических изобразительных умений, решение широкого круга конкретизированных задач в каждом разделе учебного предмета, способствующих как эстетическому воспитанию, так и развитию системы произвольной регуляции и коммуникативных умений;

формирование представлений о разных характеристиках музыкальных произведений, развитие музыкального слуха, эмоциональной выразительности, решение задач эстетического и патриотического воспитания, совершенствование певческих умений, развитие аналитическо-синтетической деятельности, возможностей регуляции своего поведения;

формирование двигательных умений, совершенствование общей моторики и системы регуляции, способностей к продуктивной коммуникации, закрепление представлений о необходимости движения, активного отдыха, соблюдения правил здорового образа жизни.

Три курса коррекционно-развивающей области, направленные на достижение общей цели уменьшения недостатков предшествующего развития, потенциально-дезадаптивных личностных проявлений и эмоциональной дисрегуляции, решают задачи коррекции и совершенствования речевых (логопедические занятия), двигательных (ритмика) и общих (психокоррекционные занятия) способностей, а также оказывают содействие усвоению учебных предметов «Русский язык» и «Литературное чтение» (логопедические занятия), «Математика» и «Окружающий мир» (психокоррекционные занятия), «Музыка» и «Физическая культура» (ритмика). Кроме того, они способствуют формированию всех видов универсальных учебных действий и достижению личностных результатов образования. Курс внеурочной деятельности «Чтение с увлечением» решает задачи развития познавательного интереса, расширения кругозора, улучшения качества чтения.

Подходы к структурированию комплекта.

Примерные рабочие программы (ПРП) для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), получивших рекомендацию варианта 7.2. разработаны на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (ПрАООП). Они представлены по восьми учебным предметам, относящимся к шести предметным областям и трем курсам коррекционно-развивающей области в строгом соответствии с требованиями ФГОС НОО.

обучающихся с ОВЗ и курсом внеурочной деятельности. Предлагаемый комплект ПРП составлен по первому варианту примерного учебного плана. При разработке комплекта ПРП авторы, соблюдая преемственность с ПРП для 1 и 1 дополнительного классов, ориентировались на содержание адаптированных программ, разработанных Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенковой, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустиной и другими авторами, на их методические позиции и конкретные рекомендации к обучению школьников с ЗПР, а также на современные работы, касающиеся образования и сопровождения обучающихся с ЗПР А.Д. Вильшанской, Н.В. Бабкиной, Е.Л. Инденбаум и др.

Комплект структурирован в соответствии с предъявленными требованиями. Каждая программа имеет структуру, включающую указание на конкретизированные ожидаемые результаты, перечень содержания, взятый из ПрАООП и тематический план. Некоторые программы коррекционных курсов содержат дополнительные указания, призванные донести до педагога их коррекционно-развивающую сущность и необходимую специфику реализации по отношению к обучающимся с ЗПР. Тематическое планирование фактически представляет собой содержание уроков с указанием на виды деятельности, иногда конкретные упражнения и задания. Подобная детализация, тем не менее, не исключает свободы педагога в содержательном наполнении урока. Поскольку содержание программ отбиралось с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР, педагогам предлагается руководствоваться предложенным содержанием, что позволит реализовать требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Рекомендации учителям и специалистам по использованию комплекта.

Требования к обучающимся с ЗПР во втором классе в определенной мере усложняются за счет возрастания объема и сложности изучаемого материала, однако для школьников, получивших рекомендацию варианта 7.2., нерационально ставить учебные задачи, близкие к таковым для детей с условно-нормативным развитием, поскольку их учебно-познавательная деятельность еще находится на низком уровне сформированности. Это означает, что обучающийся не имеет достаточной психологической готовности к самостоятельным учебным занятиям, работе с учебником, поиску дополнительных источников информации. Он по-прежнему испытывает трудности понимания и организации деятельности, нуждается в поддержании и направленном развитии формирующейся учебной мотивации, познавательного интереса.

Преодоление перечисленных трудностей возможно при реализации важнейших дидактических принципов: доступности, систематичности и последовательности, прочности, наглядности, связи теории с практикой, а также коррекционной направленности обучения.

Удовлетворение особых образовательных потребностей достигается за счет четких и простых по лексико-грамматической структуре инструкций к выполняемой деятельности, уменьшенного объема заданий, большей их практикоориентированности, подкрепленности наглядностью и практическими действиями, а также неоднократного закрепления пройденного, актуализации знаний, полученных в предшествующие годы, соблюдении требований к организации образовательного процесса.

Специфика обучения во втором классе заключается в очень постепенном сближении с требованиями, предъявляемыми к учебной деятельности в общеобразовательных классах. В данном случае это достигается за счет включения коллективных (подгрупповых) форм учебной работы, расширения спектра предлагаемых вариантов учебных заданий, а также усложнения содержания контрольных мероприятий, предполагающих не только качественную оценку успешности выполнения, но и выставление отметок.

Преимуществом в организации образования обучающихся с ЗПР состоит в удовлетворении особых образовательных потребностей, соблюдении принципов индивидуального и дифференцированного подхода с учетом индивидуально-типологических характеристик обучающихся с ЗПР.

Предусмотренное учебниками программное содержание по разным учебным предметам, как и в предшествующий год, более или менее существенно упрощается, оставаясь, тем не менее, полностью соответствующим объему, предусмотренному в ПрАООП. На усвоение тем, сложных и высоко значимых для успешности дальнейшего обучения, отводится большее количество часов. В ход уроков по многим предметам включается словарная работа, объем которой существенно превышает таковой для школьников с условно-нормативным развитием. Рекомендуется использование специального методического обеспечения.

Необходимо соблюдать строгую преемственность требований, предъявляемых в предыдущие годы, не только к предметным, но и к личностным и метапредметным результатам образования.

Все программы предполагают использование учебников линейки «Школа России», однако эти учебники предназначены для школьников с условно-нормативным развитием, содержат материал, избыточный по отношению к возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР, получивших рекомендацию образования по варианту 7.2. В этом случае в тематическом планировании нет указаний на изучение указанных тем.

Иногда расположение материала в учебниках решает задачи, недоступные обучающимся с ЗПР, и его необходимо переструктурировать так, как предлагается в программах – с обеспечением возможности закрепления, более детального и практико-

ориентированного рассмотрения. Поэтому в некоторых случаях учителю и обучающимся на протяжении всего учебного года будут необходимы обе части учебника, и это следует предусматривать заранее.

Все реализуемые программы предполагают достижение широкого спектра предметных, личностных (отражающих становление сферы жизненной компетенции) и метапредметных результатов (отражающих формирование умения учиться, становление учебно-познавательной деятельности в целом).

Оценка предметных результатов образования с одной стороны должна учитывать объективные показатели учебных достижений, с другой – индивидуальный прогресс обучающегося. При изучении предметов «Русский язык», «Математика», «Окружающий мир», «Литературное чтение» рекомендуется использовать обозначенные в программах различные формы контрольно-оценочных мероприятий: экспертную оценку успешности различных видов списывания, написания диктантов, проверочных и контрольных работ, воспроизведения заученного, презентаций разработанных обучающимися проектов. Контроль успешности овладения программным содержанием других предметов («Технология», «Изобразительное искусство», «Музыка») предполагает оценку продуктов практической (в т.ч. творческой) деятельности, двигательных умений, а также некоторых базовых знаний, определяющих динамику социокультурного развития обучающегося. Начинается достаточно регулярное использование педагогических тестов достижений. Настоятельно рекомендуется использовать в качестве образцов примерные контрольно-измерительные материалы, представленные в ПРП по конкретным предметам, а также отчетливо понимать, что разработка контрольно-измерительных материалов представляет достаточно сложную задачу, которая требует соблюдения определенных правил.

Задания, включаемые в педагогический тест для обучающихся с ЗПР, требуют особого внимания к их формулировкам, которые не должны содержать сложных в лексико-грамматическом отношении оборотов, быть в определенной мере привычными для школьников. Предпочтительнее задания с выбором правильного ответа из двух или более альтернатив. Вместе с тем избыточное использование педагогических тестов нельзя считать полезным, поскольку высока вероятность случайного угадывания либо бездумного копирования ответа соседа по парте. Поэтому после окончания выполнения проверочной работы тестового характера следует уделить время разбору заданий, обсуждению оснований для выбора правильного ответа. Во втором классе обучающиеся уже имеют некоторый опыт выполнения тестовых заданий, и он в определенной мере совершенствуется, но не в ущерб другим формам контроля.

Недостатки произвольной регуляции, специфичность эмоционального реагирования школьников могут существенно затруднять успешное выполнение педагогических тестов (и других проверочных заданий). Поэтому очень важно делать вывод об усвоении/неусвоении учебного материала на основе использования приемов текущего контроля, в том числе сопоставительной оценки успешности выполнения идентичных по трудности и содержанию заданий в разных условиях (самостоятельная работа, работа в паре, выполнение домашнего задания, выполнение задания при наличии индивидуального внимания педагога, в частности на логопедических или психокоррекционных занятиях).

Особую задачу представляет оценка личностных и метапредметных результатов образования. Во втором классе приоритет отдается экспертной оценке, для которой разработаны специальные критериальные шкалы. Использование психодиагностических методик не будет информативным. Более целесообразно создавать педагогические ситуации, предполагающие проявление ожидаемого результата. Планируемые к достижению личностные и метапредметные результаты конкретизируются в ПРП.

При планировании оценочной деятельности рекомендуется ставить во главу угла экспертную педагогическую оценку, алгоритмы и конкретные критерии которой будут представлены в образовательные организации, ориентироваться на перечни результатов, которые представлены в соответствующих разделах, не увлекаться тестированием либо использованием других методик психологической диагностики.

Предполагается, что психолого-педагогический консилиум образовательной организации утвердит локальным актом возможные схемы оценивания личностных и метапредметных результатов образования. Предполагается также, что ожидаемые результаты согласуются с родителями обучающихся. Представляется целесообразным выделять минимальный и достаточный уровни сформированности того или иного результата.

Фактически невозможно оценивать результат, приведенный в качестве желаемого, в ПрАООП полностью, т.к. он весьма многоаспектен. Поэтому в каждом перечисленном личностном результате могут быть выделены конкретные оценочные параметры, а внутри них – индикаторы и критерии оценки. Оценка в 0 баллов свидетельствует об отсутствии умения, 2 балла о его сформированности, 1 балл – о неполной сформированности. В ПРП по предмету «Русский язык» приведены образцы подобных оценочных шкал.

Необходимо помнить, что личностные результаты соотносимы со сферой жизненной компетенции. Однако внимание к становлению этой сферы обращается при изучении фактически любого учебного предмета. Поэтому при составлении педагогических тестов

следует специально обращать внимание на важность контролируемых сведений для адаптации и социализации обучающегося.

Следует особо отметить, что на уроках можно и нужно моделировать ситуации, позволяющие объективировать состояние того или иного запланированного оценочного параметра. Так, например, коммуникативные умения оцениваются по эффективности работы в парах и группах сменного состава, представление о собственных возможностях и ограничениях фиксируется по возможности ребенка вербализовать свои затруднения, сформированность картины мира оценивается на основе адекватных представлений о времени, мерах длины и расстояниях, возможности обобщать понятия и явления и пр.

Реализация комплекта представленных рабочих программ требует совместной деятельности учителя начальных классов, учителей по предметам «Изобразительное искусство», «Музыка», «Физкультура» и курсу «Ритмика» (при наличии таковых), а также учителя-логопеда и педагога-психолога, учителя-дефектолога. Только при согласованных действиях и отчетливом представлении поставленных на конкретный учебный год целей и задач возможен успех реализации коррекционно-образовательного процесса. Следует помнить и о необходимости обеспечения коррекционного потенциала внеурочной деятельности, Второй класс является во многом решающим для успешности последующего обучения, поскольку усложнение материала в третьем классе предполагает полную сформированность базовых учебных навыков, и их отсутствие приведет к неусвоению программы. В этом случае у педагогов возникнет предположение о несоответствии рекомендованной программы образовательным потребностям обучающихся, что потребует обследования в ПМПК.

При изучении материала учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области следует обратить внимание на следующие аспекты.

При изучении программы по предмету «**Физическая культура**» (Адаптивная физическая культура) необходимо придерживаться основной цели этого предмета – укрепления здоровья детей и совершенствования их физического развития. Элементарные знания о здоровом образе жизни рекомендуется включать в уроки в течение учебного года в виде кратких бесед.

Принимая во внимание индивидуальные психофизические возможности детей с задержкой психического развития, при оценке достижений обучающихся не следует учитывать в некоторых случаях общевозрастные нормативы (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места). Следует также ориентироваться на медицинские рекомендации, которые могут ограничивать степень физической нагрузки, выполнение определенных упражнений (резкие наклоны головы вниз и пр.). Коррекционно-развивающий потенциал уроков физкультуры может быть реализован за счет индивидуализации нагрузок, закреплении навыков ориентировки в пространстве и собственном теле, развития умений произвольной регуляции своего поведения.

Рекомендуется использовать имитационные игры и упражнения, которые не только помогают в игровой форме научить правильно выполнять простые упражнения, но и создавать позитивный эмоциональный настрой, развивать воображение, формировать положительное отношение к предмету.

Значительное место в учебной программе занимают подвижные игры и игровые упражнения, которые рекомендуется включать в практически каждый урок в целях закрепления навыков в овладении основными видами движений; закрепления пространственных ориентировок.

Немаловажное значение имеют игры и для формирования эмоционально-волевой сферы, усиления мотивации к занятиям физкультурой. Кроме того, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами баскетбола, волейбола, футбола, ручного мяча.

Рекомендуется обучать технике разных видов движений на фоне положительных эмоций.

Учитывая организационную сложность уроков физической культуры и психические особенности детей с задержкой психического развития (дефицит внимания, гиперактивность, чрезмерная психическая утомляемость и др.) рекомендуется, по возможности, участие в уроке двух взрослых: учителя, который руководит учебным процессом и кого-либо еще в роли ассистента. Роль ассистента может выполнять и ученик старших классов, выполняющих «шефскую» функцию. Некоторые образовательные организации привлекают таким образом родителей, которые по очереди выполняют организационные функции и лучше понимают трудности, с которыми сталкивается педагог при организации коррекционно-образовательного процесса.

Для организации эффективных занятий по коррекционному курсу «Ритмика» важно помнить, что он решает в первую очередь задачи преодоления недостатков предшествующего развития, проявляющихся как неумение движения с музыкой и собственной речью (ритмодекламции или исполнение песен). Такой подход позволяет формировать сложные межанализаторные связи, необходимые для развития детей с ЗПР. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии (в первую очередь за счет преодоления недостатков произвольной регуляции).

Основой занятий должны стать ритмо-гимнастические упражнения, которые очень разнообразны по своему содержанию. Многие из них затем могут использоваться в танце (построения, перестроения, притопывания и т.д.). Важно учить детей с ЗПР чувствовать и держать ритм, заданный музыкой.

В процессе организации занятий могут возникать трудности, так как обучающиеся с ЗПР имеют разные двигательные способности. Поэтому одним детям упражнения могут даваться легко, другим очень сложно. В связи с этим необходимо продумывать содержание каждого занятия, применять не только прямой показ (выполнение по образцу), но развивать, в первую очередь, точное подражание действиям взрослого.

В программе представлены разделы и темы. Нецелесообразно изменять последовательность изучения разделов (они выстроены с учетом усложнения материала), а содержание тем и их последовательность могут быть достаточно вариативными. Важно, чтобы темы четко отражали содержание раздела. Тематика и содержание танцев также предлагаются как ориентировочные и могут уточняться для конкретной группы детей. Оценивание достижений в рамках курса ритмики должно быть максимально индивидуализированным, учитывающим даже незначительные улучшения. Успешное подражание действиям взрослого может рассматриваться как положительный результат. умение выполнять движения по образцу взрослого - как достаточно высокий результат. Занятия ритмикой способствуют достижению некоторых личностных результатов. Они могут способствовать и достижению некоторых предметных результатов, обозначенных в ПРП «Физическая культура» и «Музыка».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.);

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:

Стремление к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям):

0 баллов – отношение негативное или равнодушное;

1 балл – периодически проявляющиеся попытки физического самосовершенствования;

2 балла – систематические достаточно успешные попытки (например, ходит в секцию или делает зарядку).

Ориентация на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальное и поведенческое негативное отношение к вредным привычкам:

0 баллов – не отмечалось;

1 балл – были отдельные высказывания о вреде каких-либо продуктов (например, чипсов) или неумеренного сидения перед компьютером, телевизором и пр., занятия чем-либо здоровьесберегающим отсутствуют;

2 балла – поведенческие привычки, свидетельствующие об ориентации на ЗОЖ (например, зарядка по утрам, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и спортом).

Метапредметные результаты освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Пример оценки метапредметных результатов:

познавательные универсальные учебные действия

Умение вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь. 267

0 баллов – не может установить связь (ответить на вопрос учителя, например, зачем в бассейне резиновые коврики? Почему мы после бассейна принимаем душ? Почему перед занятиями физкультурой не надо кушать? Зачем в спортзале маты? И пр.).

1 балл – иногда установить причинно-следственную связь получается, а иногда-нет.

2 балла – в основном правильно устанавливает причинно-следственную связь.

Предметные результаты.

В конце 2-го класса обучающийся должны:

понимать значение укрепления здоровья; •

уметь:

выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентироваться в пространстве;

выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;

бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;

сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;

играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;

передвигаться на лыжах в медленном темпе;

проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пятибалльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

Правильность выполнения упражнения:

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности. 268

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

Соблюдение правил игры:

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;

- ловкость и плавность движений;

- наличие/отсутствие скованности и напряженности;

- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре (адаптивной)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (Г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в

квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях). В соответствии с ПрАООП продолжительность уроков составляет 40 минут.

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» является сквозным. Информация (знания) об основных частях тела, их функционировании, знания о здоровом образе, способах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих включается во все уроки физкультуры.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 класс.

№	Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика и подвижные игры		24
1	Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	История возникновения спортивных соревнований. Элементы спортивных игр.	1
3	История возникновения Олимпийских игр. Совершенствование спортивных игр.	1
4	Ходьба на носках и пятках.	1
5	Чередование ходьбы и бега.	1
6	Перешагивание через предметы.	1
7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
8	Бег широким шагом.	1
9	Бег широким шагом.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места.	1
12	Челночный бег 3х10м.	1
13	Профилактика нарушений осанки.	1

14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
16	Отбивы резинового мяча двумя руками и одной рукой.	1
17	Отбивы резинового мяча двумя руками и одной рукой.	1
18	Летние Олимпийские игры.	1
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
20	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1
21	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1
22	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1
23	Преодоление препятствий.	1
24	Подвижные игры.	1
Гимнастика с основами акробатики.		25
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
26	Физическое развитие человека.	1
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
28	Перекуты в сторону.	1
29	Кувырок вперёд.	1
30	Кувырок вперёд.	1
31	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
32	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1

33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
34	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
35	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
37	Запрыгивание на горку матов.	1
38	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
39	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
40	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
41	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
42	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1
43	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1
44	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
45	Полоса препятствий.	1
46	Полоса препятствий.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Подвижные игры.	1
49	Подвижные игры.	1
Лёгкая атлетика и подвижные игры		30
73	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Способы закаливания.	1

74	Ходьба противходом.	1
75	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
76	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
77	Прыжки с высоты.	1
78	Прыжок в длину с разбега.	1
79	Прыжок в длину с разбега.	1
80	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
81	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
82	Прыжок в высоту с разбега.	1
83	Прыжок в высоту с разбега.	1
84	Прыжки-многоскоки.	1
85	Прыжки-многоскоки.	1
86	Метание теннисного мяча на дальность.	1
87	Метание теннисного мяча на дальность.	1
88	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
89	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
90	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	1
91	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	1
92	Бег на 30 м.	1
93	Бег на 30 м.	1
94	Элементы спортивных игр.	1

95	Элементы спортивных игр.	1
96	Элементы спортивных игр.	1
97	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
98	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
100	Подвижные игры и эстафеты.	1
101	Подвижные игры и эстафеты.	1
102	Подвижные игры и эстафеты.	1
	ИТОГО	102

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Средняя школа № 9»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 _____ Н.Г. Дельцова
 Приказ №85 от 29.08.2022г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 класса с ТНР.
Составитель: Грунчева О.В. учитель физической культуры первой квалификационной категории.
 Количество часов по учебному плану: 102 часов, 3 часа в неделю.

Программа: физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016
Учебник: Физическая культура. 1-4 классы В.И. Лях – М.: Просвещение 2017 год.

*Рассмотрено и одобрено
 на заседании ШМО
 учителей ФИТОМ
 Протокол № 1 от 26.08. 2022г.
 Руководитель ШМО
 _____ Е.И.Губарева*

Согласовано

зам.директора по УВР

Е.Е.Серова

____.____.2022 г.

Ульяновск 2022г.

Планируемые результаты освоения курса

На минимальном уровне	На достаточном уровне
личностные	
<p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего</p>	<p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию.</p> <p>овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p>
Предметные	
<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none">• ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»;• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Развития основных систем организма;• раскрывать на примерах (из истории, в том числе, родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными	<p>Обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,• общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности;• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;• выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Раздел «Способы физической деятельности»

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой

Раздел «Физическое совершенствование»

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- сохранять правильную осанку. оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

метапредметные

регулятивные

Учащиеся научатся:

Учащиеся получают возможность научиться:

Определять общую цель и пути её достижения;

<p>понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации</p>	<p>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p>
познавательные	
<p>Обучающиеся научатся:</p> <p>использование различных способов поиска учебной информации в печатных изданиях, справочниках, словарях, энциклопедиях и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;</p> <p>использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач</p>	<p>Обучающиеся получают возможность научиться:</p> <p>овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений; овладение навыками смыслового чтения текстов в соответствии с целями и задачами, осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации и составления текстов в устной и письменной формах</p>
коммуникативные	
<p>Обучающиеся научатся:</p> <p>слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Обучающиеся получают возможность научиться:</p> <p>использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>

Контрольно-оценочные материалы

В качестве итоговой и промежуточной аттестации по предмету выступают выполнение контрольных упражнений, перечисленных в таблице ниже, оценка результатов выполнения также представлена в таблице. Контрольные упражнения

				Уровень физической подготовки		
Мальчики		Девочки				
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Подтягивание на низкой перекладине из виса	14-16	10-13	7-9	13-15	8-12	5-7

лежа,
количество
раз
Прыжок в
длину с
места, см
Наклон
вперед, не
сгибая ног
в коленях
Бег 30 м
высокий
старт, сек.
Бег 1000м

143-150

128-142

119-127

136-146

118-135

108-117

коснуться
лбом
коленей

коснуться
ладонями
пола

коснуться
пальцами
пола

коснуться
лбом
коленей

коснуться
ладонями
пола

коснуться
лбом
коленей

6,0-5,8

6,7-6,1

7,0-6,*

6,2-6,0

6,7-6,3

7,0-6,8

Без учета времени

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной

деятельностью, с традициями и обычаями народа. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком

двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой

ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанции.

Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов

Дополнительные задачи реализации содержания (коррекционная работа):

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки для обучающихся с заиканием она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями, разработанными в ФГОС ОВЗ, направленную на: реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

Формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.

Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т.д.

дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками – поочередно - правой или левой и вместе обеими руками.

Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложно координированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются

ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения. Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к **специальной группе (СМГ)** и от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача.

Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Формы организации учебных занятий:

- индивидуальная;
- парная;
- фронтальная;
- групповая;
- коллективная.

Коррекционная работа

Развитие скоростно-силовых качеств. Умения выполнять задания за определённое время. Развитие волевой способствуют развитию саморегуляции, способности к переключению, умению выполнять деятельность согласно заданному способу. Обучение мышечной релаксации (по контрасту с напряжением, по представлению).

Работа над правильным речевым дыханием. Применяются специальные упражнения направлены на развитие гибкости, эластичности, увеличение объема дыхательного аппарата. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 класс.

№	Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика и подвижные игры		24
1	Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	История возникновения спортивных соревнований. Элементы спортивных игр.	1
3	История возникновения Олимпийских игр. Совершенствование спортивных игр.	1
4	Ходьба на носках и пятках.	1
5	Чередование ходьбы и бега.	1
6	Перешагивание через предметы.	1
7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
8	Бег широким шагом.	1
9	Бег широким шагом.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места.	1
12	Челночный бег 3х10м.	1
13	Профилактика нарушений осанки.	1
14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
16	Отбивы резинового мяча двумя руками и одной рукой.	1
17	Отбивы резинового мяча двумя руками и одной рукой.	1
18	Летние Олимпийские игры.	1
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1

20	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1
21	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1
22	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1
23	Преодоление препятствий.	1
24	Подвижные игры.	1
Гимнастика с основами акробатики.		25
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
26	Физическое развитие человека.	1
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
28	Перекаты в сторону.	1
29	Кувырок вперёд.	1
30	Кувырок вперёд.	1
31	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
32	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1
33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
34	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
35	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
37	Запрыгивание на горку матов.	1
38	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
39	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
40	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
41	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
42	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1
43	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1
44	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
45	Полоса препятствий.	1
46	Полоса препятствий.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Подвижные игры.	1
49	Подвижные игры.	1
Лёгкая атлетика и подвижные игры		30
73	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Способы закаливания.	1
74	Ходьба противходом.	1
75	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
76	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
77	Прыжки с высоты.	1
78	Прыжок в длину с разбега.	1

79	Прыжок в длину с разбега.	1
80	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
81	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
82	Прыжок в высоту с разбега.	1
83	Прыжок в высоту с разбега.	1
84	Прыжки-многоскоки.	1
85	Прыжки-многоскоки.	1
86	Метание теннисного мяча на дальность.	1
87	Метание теннисного мяча на дальность.	1
88	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
89	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
90	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	1
91	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	1
92	Бег на 30 м.	1
93	Бег на 30 м.	1
94	Элементы спортивных игр.	1
95	Элементы спортивных игр.	1
96	Элементы спортивных игр.	1
97	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
98	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
100	Подвижные игры и эстафеты.	1
101	Подвижные игры и эстафеты.	1
102	Подвижные игры и эстафеты.	1
	ИТОГО	102

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №9»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 Н.Г. Дельцова
 Приказ №85 от 29.08.2022г.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса.
Составитель: Грунчева О.В. учитель физической культуры первой квалификационной категории.
 Количество часов по учебному плану - 102 часа, 3 часа в неделю.

Программа: физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы В.И. Лях – М.: Просвещение 2017 год.

*Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО
учителей ФИТОМ
Протокол №1 от 26.08.2022г.
Руководитель ШМО
_____ Е.И.Губарева*

*Согласовано.
Зам. директора по УВР
_____ Е.Е.Серова
____.____.2022г.*

Ульяновск 2022 г.

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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 общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них

физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.
Силовые	Прыжок в длину с места, см
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз
Выносливость	Бег 1000 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с

Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся **1-4** классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	41
Гимнастика с основами акробатики	19
Подвижные игры	42
Всего	102 часа

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 класс.

№ урока	Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы.
Лёгкая атлетика		11
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Ходьба и бег.	1
4	Ходьба и бег.	1
5	Ходьба и бег.	1
6	Прыжки.	1
7	Прыжки.	1
8	Прыжки.	1
9	Метание.	1
10	Метание.	1
11	Метание.	1
Кроссовая подготовка.		13
12	Бег по пересечённой местности.	1
13	Бег по пересечённой местности.	1
14	Бег по пересечённой местности.	1
15	Бег по пересечённой местности.	1
16	Бег по пересечённой местности.	1

17	Бег по пересечённой местности.	1
18	Бег по пересечённой местности.	1
19	Бег по пересечённой местности.	1
20	Бег по пересечённой местности.	1
21	Бег по пересечённой местности.	1
22	Бег по пересечённой местности.	1
23	Бег по пересечённой местности.	1
24	Бег по пересечённой местности.	1
Гимнастика.		19
25	Акробатика. Строевые упражнения.	1
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Висы. Строевые упражнения.	1
32	Висы. Строевые упражнения.	1
33	Висы. Строевые упражнения.	1
34	Висы. Строевые упражнения.	1
35	Висы. Строевые упражнения.	1
36	Висы. Строевые упражнения.	1
37	Опорный прыжок, лазание.	1
38	Опорный прыжок, лазание.	1
39	Опорный прыжок, лазание.	1
40	Опорный прыжок, лазание.	1
41	Опорный прыжок, лазание.	1
42	Опорный прыжок, лазание.	1
43	Опорный прыжок, лазание.	1
Подвижные игры.		42
44	Подвижные игры.	1
45	Подвижные игры.	1
46	Подвижные игры.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Подвижные игры.	1
49	Подвижные игры.	1
50	Подвижные игры.	1
51	Подвижные игры.	1
52	Подвижные игры.	1
53	Подвижные игры.	1
54	Подвижные игры.	1

55	Подвижные игры.	1
56	Подвижные игры.	1
57	Подвижные игры.	1
58	Подвижные игры.	1
59	Подвижные игры.	1
60	Подвижные игры.	1
61	Подвижные игры.	1
62	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
63	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
67	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
68	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
69	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
70	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
77	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
81	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
82	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
85	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
Кроссовая подготовка.		7
86	Бег по пересечённой местности.	1
87	Бег по пересечённой местности.	1
88	Бег по пересечённой местности.	1
89	Бег по пересечённой местности.	1
90	Бег по пересечённой местности.	1
91	Бег по пересечённой местности.	1

92	Бег по пересечённой местности.	1
Лёгкая атлетика.		10
93	Ходьба и бег.	1
94	Ходьба и бег.	1
95	Ходьба и бег.	1
96	Ходьба и бег.	1
97	Прыжки.	1
98	Прыжки.	1
99	Прыжки.	1
100	Метание мяча.	1
101	Метание мяча.	1
102	Метание мяча.	
ИТОГО		102

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Средняя школа № 9»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 _____ Н.Г. Дельцова
 Приказ №85 от 29.08.2022г.

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса с ЗПР.
 Составитель: Грунчева О.В. учитель физической культуры первой квалификационной категории.
 Количество часов по учебному плану: 102 часов, 3 часа в неделю.**

Программа: физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016
Учебник: Физическая культура. 1-4 классы В.И. Лях – М.: Просвещение 2017 год.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО
учителей ФИТОМ
Протокол № 1 от 26.08. 2022г.
Руководитель ШМО

Е.И.Губарева

Согласовано
зам.директора по УВР

Е.Е.Серова

____.____.2022 г.

Ульяновск 2022г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста.);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);

- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

- 0 баллов – не осознает;
- 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
- 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо есть и т.п.):

- 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
- 1 балл – вербализует крайне редко;
- 2 балла – вербализует по необходимости.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;
- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

Предметные результаты

По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пяти-балльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

Правильность выполнения упражнения:

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

Соблюдение правил игры:

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;

- ловкость и плавность движений;

- наличие/отсутствие скованности и напряженности;

- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре.

Физическая

культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба

назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость. Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 класс.

№	Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика и подвижные игры		24
1	Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	История возникновения спортивных соревнований. Элементы спортивных игр.	1

3	История возникновения Олимпийских игр. Совершенствование спортивных игр.	1
4	Ходьба на носках и пятках.	1
5	Чередование ходьбы и бега.	1
6	Перешагивание через предметы.	1
7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
8	Бег широким шагом.	1
9	Бег широким шагом.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места.	1
12	Челночный бег 3х10м.	1
13	Профилактика нарушений осанки.	1
14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
16	Отбивы резинового мяча двумя руками и одной рукой.	1
17	Отбивы резинового мяча двумя руками и одной рукой.	1
18	Летние Олимпийские игры.	1
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
20	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1
21	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1
22	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1
23	Преодоление препятствий.	1
24	Подвижные игры.	1
Гимнастика с основами акробатики.		25
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
26	Физическое развитие человека.	1
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
28	Перекаты в сторону.	1
29	Кувырок вперёд.	1
30	Кувырок вперёд.	1
31	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
32	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1
33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
34	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
35	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
37	Запрыгивание на горку матов.	1
38	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
39	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
40	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
41	Вис лёжа на низкой перекладине.	1

42	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1
43	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1
44	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
45	Полоса препятствий.	1
46	Полоса препятствий.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Подвижные игры.	1
49	Подвижные игры.	1
Лёгкая атлетика и подвижные игры		30
73	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Способы закаливания.	1
74	Ходьба противходом.	1
75	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
76	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
77	Прыжки с высоты.	1
78	Прыжок в длину с разбега.	1
79	Прыжок в длину с разбега.	1
80	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
81	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
82	Прыжок в высоту с разбега.	1
83	Прыжок в высоту с разбега.	1
84	Прыжки-многоскоки.	1
85	Прыжки-многоскоки.	1
86	Метание теннисного мяча на дальность.	1
87	Метание теннисного мяча на дальность.	1
88	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
89	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
90	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	1
91	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	1
92	Бег на 30 м.	1
93	Бег на 30 м.	1
94	Элементы спортивных игр.	1
95	Элементы спортивных игр.	1
96	Элементы спортивных игр.	1
97	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
98	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
100	Подвижные игры и эстафеты.	1
101	Подвижные игры и эстафеты.	1
102	Подвижные игры и эстафеты.	1
ИТОГО		102

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса с ТНР.
Составитель: Грунчева О.В. учитель физической культуры первой квалификационной категории.**

Количество часов по учебному плану: 102 часов, 3 часа в неделю.

Программа: физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы В.И. Лях – М.: Просвещение 2017 год.

Рассмотрено и одобрено

на заседании ШМО

учителей ФИТОМ

Протокол № 1 от 26.08. 2022г.

Руководитель ШМО

Е.И.Губарева

Согласовано

зам.директора по УВР

Е.Е.Серова

_____.____.2022 г.

Ульяновск 2022г.

Планируемые результаты освоения курса

На минимальном уровне	На достаточном уровне
Личностные	
<ul style="list-style-type: none">• положительная мотивация и познавательный интерес к физической культуре;• формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;	<ul style="list-style-type: none">• чувства сопричастности к культуре своего народа;• положительной мотивации к изучению истории возникновения профессий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям с иными физическими возможностями;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- формирование уважения к культуре своего народа, любви к родному краю (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умения сравнивать поступки великих спортсменов со своими собственными поступками, осмысливать поступки героев - спорта;
- адекватной оценки правильности выполнения задания.

Предметные

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная ориентация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умения устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

Ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умения соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

Интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой;

формирование представлений о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»;

приобщение к спорту, спортивным соревнованиям и праздникам достижения спортсменов (национальные, региональные особенности).

иметь представление:

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

• овладение умениями применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Метапредметные

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий,
- понимать важность планирования работы;
- с помощью учителя анализировать и планировать предстоящую практическую работу, опираясь на схему, образец, рисунок;
- выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом или инструкцией учителя;
- осуществлять контроль своих действий, используя способ сличения своей работы с заданной последовательностью или образцом;
- осмысленно выбирать приёмы или технику работы;
- анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы по заданным критериям;
- решать практическую творческую задачу, используя известные средства;
- осуществлять контроль качества результатов собственной практической деятельности.

- продумывать план действий при работе в паре, при создании проектов;
- объяснять, какие приёмы, техники были использованы в работе, как строилась работа;
- различать и соотносить замысел и результат работы;
- выбирать способ решения проблем творческого и поискового характера;
- продумывать и планировать этапы работы, оценивать свою работу.

Познавательные	
<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; • анализировать образец, работать с простыми схемами и инструкциями. 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; • свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря, памяток;
Коммуникативные	
<ul style="list-style-type: none"> • выражать собственное эмоциональное отношение к результату; • быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе; • договариваться и приходить к общему решению, работая в паре; • строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности (под руководством учителя). 	<ul style="list-style-type: none"> • выражать собственное эмоциональное отношение к результатам при посещении соревнований; • соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения; • задавать вопросы уточняющего характера, в том числе по цели выполняемых действий.

Контрольно-оценочные материалы

В качестве итоговой и промежуточной аттестации по предмету выступают выполнение контрольных упражнений, перечисленных в таблице ниже, оценка результатов выполнения также представлена в таблице.

Контрольные упражнения

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в вис, кол-во раз		5		4	3	
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)		12		8	5	
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Бег 30 м высокий старт, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м (мин.сек)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

Содержание курса

Ведущие методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, доклад);
- методы наглядной передачи информации и зрительное восприятие (иллюстрации, опыт, наблюдения);
- методы передачи информации с помощью практической деятельности (анализ таблиц, схем, практические работы, дидактическая игра).

2. Методы стимулирования и мотивации.

- эмоциональные (поощрение, порицание, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);
- познавательные (создание проблемных ситуаций, выполнение творческих заданий, заданий на смекалку);
- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование будущей деятельности);
- социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей деятельности);

3. Методы контроля и самоконтроля.

- устные (индивидуальный и фронтальный опросы, взаимопрос);
- самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу, парный контроль).

Формы организации работы на уроке:

- индивидуальная;
- парная;
- фронтальная;
- групповая;
- коллективная.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики.

□ *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

□ *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

○ *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

□ *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

○ *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

□ *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

• *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

• *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

• *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

• *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Содержание курса

Ведущие методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, доклад);
- методы наглядной передачи информации и зрительное восприятие (иллюстрации, опыт, наблюдения);
- методы передачи информации с помощью практической деятельности (анализ таблиц, схем, практические работы, дидактическая игра).

2. Методы стимулирования и мотивации.

- эмоциональные (поощрение, порицание, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);
- познавательные (создание проблемных ситуаций, выполнение творческих заданий, заданий на смекалку);
- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование будущей деятельности);
- социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей деятельности);

3. Методы контроля и самоконтроля.

- устные (индивидуальный и фронтальный опросы, взаимопрос);

самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу, парный контроль).

Формы организации работы на уроке:

индивидуальная;

парная;

фронтальная;

групповая;

коллективная.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики.

□ *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

□ *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

○ *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

□ *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

○ *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

□ *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

○ *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

• *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

• *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

• *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

• *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к **специальной группе** (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача.

Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Коррекционная работа

Развитие скоростно-силовых качеств. Умения выполнять задания за определённое время. Развитие волевой способствуют развитию саморегуляции, способности к переключению, умению выполнять деятельность согласно заданному способу. Обучение мышечной релаксации (по контрасту с напряжением, по представлению). Работа над правильным речевым дыханием. Применяются специальные упражнения направлены на развитие гибкости, эластичности, увеличение объема дыхательного аппарата. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 класс.

№	Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика и подвижные игры		24
1	Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	История возникновения спортивных соревнований. Элементы спортивных игр.	1
3	История возникновения Олимпийских игр. Совершенствование спортивных игр.	1
4	Ходьба на носках и пятках.	1
5	Чередование ходьбы и бега.	1
6	Перешагивание через предметы.	1
7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
8	Бег широким шагом.	1
9	Бег широким шагом.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места.	1
12	Челночный бег 3x10м.	1
13	Профилактика нарушений осанки.	1
14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
16	Отбивы резинового мяча двумя руками и одной рукой.	1
17	Отбивы резинового мяча двумя руками и одной рукой.	1
18	Летние Олимпийские игры.	1
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
20	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1
21	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1
22	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1
23	Преодоление препятствий.	1
24	Подвижные игры.	1
Гимнастика с основами акробатики.		25
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
26	Физическое развитие человека.	1
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
28	Перекаты в сторону.	1
29	Кувырок вперёд.	1
30	Кувырок вперёд.	1
31	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
32	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1
33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
34	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
35	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
37	Запрыгивание на горку матов.	1

38	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
39	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
40	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
41	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
42	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1
43	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1
44	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
45	Полоса препятствий.	1
46	Полоса препятствий.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Подвижные игры.	1
49	Подвижные игры.	1
Лёгкая атлетика и подвижные игры		30
73	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Способы закаливания.	1
74	Ходьба противходом.	1
75	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
76	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
77	Прыжки с высоты.	1
78	Прыжок в длину с разбега.	1
79	Прыжок в длину с разбега.	1
80	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
81	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
82	Прыжок в высоту с разбега.	1
83	Прыжок в высоту с разбега.	1
84	Прыжки-многоскоки.	1
85	Прыжки-многоскоки.	1
86	Метание теннисного мяча на дальность.	1
87	Метание теннисного мяча на дальность.	1
88	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
89	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
90	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	1
91	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	1
92	Бег на 30 м.	1
93	Бег на 30 м.	1
94	Элементы спортивных игр.	1
95	Элементы спортивных игр.	1
96	Элементы спортивных игр.	1
97	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
98	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1

100	Подвижные игры и эстафеты.	1
101	Подвижные игры и эстафеты.	1
102	Подвижные игры и эстафеты.	1
	ИТОГО	102

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №9»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 Н.Г. Дельцова
 Приказ №85 от 29.08.2022г.

**Рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре для 3 класса.
 Составитель: Грунчева О.В. учитель физической культуры первой квалификационной категории.**

Количество часов по учебному плану - 9 часов, 1 час в месяц.

Программа: физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы В.И. Лях – М.: Просвещение 2017 год.

*Рассмотрено и одобрено
 на заседании ШМО
 учителей ФИТОМ
 Протокол №1 от 26.08.2022г.
 Руководитель ШМО
 _____ Е.И.Губарева*

*Согласовано
 Зам. директора по УВР
 _____ Е.Е.Серова
 ____ . ____ 2022г.*

Ульяновск 2022 г.

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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 общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать с учителем на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения
Силовые	Сжимание эспандера кистями рук
	Подъём туловища из положения лёжа
Выносливость	Ходьба с переходом на бег
Координация	Сочетание разноименных движений рук и ног. Метание теннисного мяча в цель.

Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся **1-4** классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	3
Лёгкая атлетика	2
Гимнастика	4
Всего	9 часов

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема	Количество часов.
	Основы знаний о физической культуре.	3
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Гигиена и режим дня.	1
2	Формирование правильной осанки. Нейрогимнастика. Закаливание.	1
3.	История баскетбола и волейбола. Дыхательная гимнастика.	1
	Гимнастика.	4
4.	Комплекс ОРУ.	1
5.	Сочетание движений рук с одноименными и разноименными движениями ног.	1
6.	Упражнения с эспандером для кистей рук. Упражнения на координацию с теннисными мячами.	1
7.	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
	Лёгкая атлетика.	2
8.	Метание теннисного мяча в цель.	1
9.	Ходьба в различном темпе с переходом на бег.	1
	Итого	9

Календарно-тематическое планирование 3 кл.

№	Дата	Количество часов,	Тема урока
---	------	-------------------	------------

уро ка	По плану	По факту	отводимых на изучение темы.	
1			1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Гигиена и режим дня.
2			1	Формирование правильной осанки. Нейрогимнастика. Закаливание.
3			1	История баскетбола и волейбола. Дыхательная гимнастика.
4			1	Комплекс ОРУ.
5			1	Сочетание движений рук с одноименными и разноименными движениями ног.
6			1	Упражнения с эспандером для кистей рук. Упражнения на координацию с теннисными мячами.
7			1	Комплекс упражнений для развития гибкости.
8			1	Метание теннисного мяча в цель.
9			1	Ходьба в различном темпе с переходом на бег.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №9»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 Н.Г. Дельцова
 Приказ №85 от 29.08.2022г.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса.
Составитель: Грунчева О.В. учитель физической культуры первой квалификационной категории.
 Количество часов по учебному плану - 102 часа, 3 часа в неделю.

Программа: физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост.

А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы В.И. Лях – М.: Просвещение 2017 год.

Рассмотрено и одобрено

на заседании ШМО
учителей ФИТОМ
Протокол №1 от 26.08.2022г.
Руководитель ШМО
_____ Е.И.Губарева
Согласовано.
Зам. директора по УВР
_____ Е.Е.Серова
____.____.2022г.

Ульяновск 2022 г.

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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 общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.
Силовые	Прыжок в длину с места, см
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз
Выносливость	Бег 1000 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с

Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся **1-4** классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков

Лёгкая атлетика	41
Гимнастика с основами акробатики	19
Подвижные игры	42
Всего	102 часа

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 класс.

№ урока	Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы.
Лёгкая атлетика		11
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Ходьба и бег.	1
4	Ходьба и бег.	1
5	Ходьба и бег.	1
6	Прыжки.	1
7	Прыжки.	1
8	Прыжки.	1
9	Метание.	1
10	Метание.	1
11	Метание.	1
Кроссовая подготовка.		13
12	Бег по пересечённой местности.	1
13	Бег по пересечённой местности.	1
14	Бег по пересечённой местности.	1
15	Бег по пересечённой местности.	1
16	Бег по пересечённой местности.	1
17	Бег по пересечённой местности.	1
18	Бег по пересечённой местности.	1
19	Бег по пересечённой местности.	1
20	Бег по пересечённой местности.	1
21	Бег по пересечённой местности.	1
22	Бег по пересечённой местности.	1
23	Бег по пересечённой местности.	1
24	Бег по пересечённой местности.	1
Гимнастика.		19

25	Акробатика. Строевые упражнения.	1
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Висы. Строевые упражнения.	1
32	Висы. Строевые упражнения.	1
33	Висы. Строевые упражнения.	1
34	Висы. Строевые упражнения.	1
35	Висы. Строевые упражнения.	1
36	Висы. Строевые упражнения.	1
37	Опорный прыжок, лазание.	1
38	Опорный прыжок, лазание.	1
39	Опорный прыжок, лазание.	1
40	Опорный прыжок, лазание.	1
41	Опорный прыжок, лазание.	1
42	Опорный прыжок, лазание.	1
43	Опорный прыжок, лазание.	1
Подвижные игры.		42
44	Подвижные игры.	1
45	Подвижные игры.	1
46	Подвижные игры.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Подвижные игры.	1
49	Подвижные игры.	1
50	Подвижные игры.	1
51	Подвижные игры.	1
52	Подвижные игры.	1
53	Подвижные игры.	1
54	Подвижные игры.	1
55	Подвижные игры.	1
56	Подвижные игры.	1
57	Подвижные игры.	1
58	Подвижные игры.	1
59	Подвижные игры.	1
60	Подвижные игры.	1
61	Подвижные игры.	1
62	Подвижные игры на основе баскетбола.	1

63	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
67	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
68	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
69	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
70	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
77	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
81	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
82	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
85	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
Кроссовая подготовка.		7
86	Бег по пересечённой местности.	1
87	Бег по пересечённой местности.	1
88	Бег по пересечённой местности.	1
89	Бег по пересечённой местности.	1
90	Бег по пересечённой местности.	1
91	Бег по пересечённой местности.	1
92	Бег по пересечённой местности.	1
Лёгкая атлетика.		10
93	Ходьба и бег.	1
94	Ходьба и бег.	1
95	Ходьба и бег.	1
96	Ходьба и бег.	1
97	Прыжки.	1
98	Прыжки.	1
99	Прыжки.	1

100	Метание мяча.	1
101	Метание мяча.	1
102	Метание мяча.	
ИТОГО		102

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Ульяновска «Средняя школа №9»

Утверждаю

Директор школы
Н.Г. Дельцова

Приказ № 85 от 29.08.2022

Рабочая программа по физической культуре для 4А класса

Составитель: Губарева Е.И., учитель физической культуры
Количество часов по учебному плану 102, 3 часа в неделю.

Учебник: Виленский М.Я, Туревский И.М. Физическая культура 5-7 класс. М: Просвещение, 2016

Программа: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях. Автор: А.А. Зданевич. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2016

*Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО
учителей ФИТОМ.*

Протокол № 1 от 26.08.2022г.

Руководитель ШМО

_____ Е.И.Губарева

Согласовано.

Зам. директора по УВР

_____ Е.Е.Серова

_____ 2022 г.

Ульяновск 2022 г.

ПАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ.

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния человеческой культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- понимание ценности человеческой жизни;
- понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать о истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперед, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лежа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр⁴
- плавать кролем на груди и спине;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫ

Регулятивные. Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушения осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействия с партнерами в игре;

- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (подруководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок, каникул.

Познавательные. Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

Коммуникативные. Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действие партнера в игровой ситуации.
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействия с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, с учетом местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса. Положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание, плавание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на три типа: образовательно- познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне, выполнение строевых команд, упражнения в лазании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.);

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Лыжная подготовка попеременный и одновременный двухшажные шаги, спуски в средней стойке, торможение "плугом", подъем на склон 12-15° ступающим шагом, спуски в низкой стойке без палок.

Подвижные игры на основе спортивных игр.

На основе баскетбола: Основные приемы. Правила техники безопасности. Ведение. Броски, ловля. Передача. Тактика игры. Игра по правилам.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра «Перестрелка». Тактические действия в защите и нападении.

На основе футбола: Основные приемы. Правила техники безопасности. Ведение. Передача мяча. Эстафеты.

На основе волейбола: Броски мяча через волейбольную сетку. Основные приемы. Правила техники безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра мини- волейбол

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по разделам)

№п/п	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	22
2	Подвижные игры	10
3	Гимнастика	26
4	Лыжная подготовка	11
5	Подвижные игры на основе спортивных игр	33
Итого		102

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Ульяновска «Средняя школа №9»

Утверждаю

Директор школы
_____ *Н.Г. Дельцова*

Приказ № 85 от 29.08.2022

Рабочая программа по физической культуре для 4Б,В класса

Составитель: Касьянов Е.О., учитель физической культуры
Количество часов по учебному плану 102, 3 часа в неделю.

Учебник: Виленский М.Я, Туревский И.М. Физическая культура 5-7 класс. М: Просвещение, 2016

Программа: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях. Автор: А.А. Зданевич. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2016

*Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО
учителей ФИТОМ.
Протокол № 1 от 26.08.2022г.*

Руководитель ШМО
_____ Е.И.Губарева

Согласовано.
Зам.директора по УВР
_____ Е.Е.Серова
_____ 2022 г.

Ульяновск 2022 г.

ПАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ.

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния человеческой культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- понимание ценности человеческой жизни;
- понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать о истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперед, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лежа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр⁴
- плавать кролем на груди и спине;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫ

Регулятивные. Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушения осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействия с партнерами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок, каникул.

Познавательные. Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

Коммуникативные. Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действие партнера в игровой ситуации.
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействия с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, с учетом местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса. Положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание, плавание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на три типа: образовательно- познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне, выполнение строевых команд, упражнения в лазании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.);

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Лыжная подготовка попеременный и одновременный двухшажные шаги, спуски в средней стойке, торможение "плугом", подъем на склон 12-15° ступающим шагом, спуски в низкой стойке без палок.

Подвижные игры на основе спортивных игр.

На основе баскетбола: Основные приемы. Правила техники безопасности. Ведение. Броски, ловля. Передача. Тактика игры. Игра по правилам.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра «Перестрелка». Тактические действия в защите и нападении.

На основе футбола: Основные приемы. Правила техники безопасности. Ведение. Передача мяча. Эстафеты.

На основе волейбола: Броски мяча через волейбольную сетку. Основные приемы. Правила техники безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра мини- волейбол

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по разделам)

№п/п	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	22
2	Подвижные игры	10
3	Гимнастика	26
4	Лыжная подготовка	11
5	Подвижные игры на основе спортивных игр	33
Итого		102

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Ульяновска «Средняя школа №9»

Утверждаю

Директор школы
Н.Г. Дельцова

Приказ № 85 от 29.08.2022

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 4 класса с ЗПР

Составитель: Губарева Е.И., учитель физической культуры

Количество часов по учебному плану 102, 3 часа в неделю.

Учебник: Виленский М.Я, Туревский И.М. Физическая культура 5-7 класс. М: Просвещение, 2016

Программа: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях. Автор: А.А. Зданевич. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2016

Рассмотрено и одобрено

на заседании ШМО

учителей ФИТОМ.

Протокол № 1 от 26.08.2022г.

Руководитель ШМО

_____ *Е.И.Губарева*

Согласовано.

Зам .директора по УВР

_____ *Е.Е.Серова*

_____ *2022 г.*

Ульяновск 2022 г.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и

двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано,

посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном

или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма

после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу

по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы

	<p>физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и</p>

	Обучение элементам акробатики	<p>разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и</p>
--	-------------------------------	--

		<p>ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в</p>

		<p>различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p>
--	--	--

Обучение метанию
малого мяча

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
------------------------	--	---

<p>Зимние виды спорта</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.</p>
<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p>	<p>Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i> И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. Передвижение по дну, держась ближней</p>

		<p>рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p>
--	--	--

		<p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>
--	--	--

