

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Администрация Юргамышского муниципального округа

МКОУ "Кислянская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

педсовет

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

Кувалдина О.В.
от «26» августа 2024 г.

Борисевич О.А.
Приказ № 4
от «26» августа 2024 г.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для 1-4 классов

**(Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с
задержкой психического развития (вариант 7.2.)**

С. Кислянское 2024 г.

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.) разработана на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, ФГОС НОО

«Физическая культура 1-4 классы» автора В. И. Лях, которая входит в программу учебного курса «Школа России», планируемых результатов начального общего образования, методических рекомендаций к адаптированным программам. Адаптированная образовательная программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы.

Программа учитывает особенности детей с задержкой психического развития.

1. Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
2. Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
3. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
4. Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
5. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.
6. У детей с ЗПР вида наблюдается отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно - логическое мышление. К началу школьного обучения дети не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование)
7. Учащиеся классов коррекционно-развивающей направленности характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
8. Дети с задержкой психического развития вида значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны. Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается, в первую очередь, во время решения задач на словесно - логическое мышление. Кроме того, учащиеся классов КРН характеризуются

ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.

9. Программа строит обучение детей с задержкой психического развития на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса. То есть учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

Цели и задачи изучения учебного предмета.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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 определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Коррекционные задачи:

- Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2.) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к структуре адаптированной основной общеобразовательной программы, условиям ее реализации и результатам освоения.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — 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.

Коррекционная работа на уроках физкультуры:

- знание учителем особенностей детей с ОВЗ

- основы по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и играх в классе.

- использование на уроках тренировочных упражнений для развития мелкой моторики рук

- похвала и постоянная поддержка со стороны учителя на уроке во время выполнения работы
- физкультминутки на уроках
- формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни
- формирование базовых двигательных навыков (бег, прыжки, лазание, метание), расширение двигательного опыта учащихся
- использование имитационных упражнений
- развитие пространственных ориентировок
- общеразвивающие комплексы упражнений с предметами и без предметов
- использование на уроках элементов ритмической гимнастики
- профилактические и коррекционные упражнения на каждом уроке (упражнения на координацию движений, дыхательная гимнастика, упражнения на формирование правильной осанки и укрепления свода стопы)
- подвижные игры

Место предмета в учебном плане

Сроки освоения АООП НОО (вариант 7.2) обучающимися с ЗПР составляют 5 лет, с обязательным введением 1 дополнительного класса. Продолжительность учебного года на первой ступени общего образования составляет 34 недели, в 1 и 1 дополнительном классах — 33 недели, по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 В приказе было указано: «Третий час учебного предмета Физическая культура использовать на увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час результаты освоения *коррекционно-развивающей области* АООП НОО обучающихся с ЗПР должны отражать: *Коррекционный курс «Ритмика»*

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

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, спортивные и подвижные игры и т. д.)
3. формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Учебно – тематический план

№	ВИД ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				
		1 КЛАСС	1 КЛАСС	2 КЛАСС	3 КЛАСС	4 КЛАСС
	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	28 (56)	28 (56)	28 (56)	28 (55)	28 (55)
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	В ПРОЦЕСС Е УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	В ПРОЦЕСС Е УРОКА	В ПРОЦЕСС Е УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15 (29)	15 (29)	12 (24)	13 (26)	13 (26)
3	ГИМНАСТИКА С ЭЛИМЕНТАМИ АКРАБАТИКИ	7 (15)	7 (15)	7 (15)	8 (14)	7 (14)
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6 (12)	6 (12)	9 (17)	7 (15)	8 (15)
5	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИ Е УПРАЖНЕНИЯ	В ПРОЦЕСС Е УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	В ПРОЦЕСС Е УРОКА	В ПРОЦЕСС Е УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА
2	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНЫ Е И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	5 (10)	5 (10)	6 (12)	6 (13)	6(13)
2. 1	БАСКЕТБОЛ	2 (4)	2 (4)	2 (4)	2 (6)	3 (6)
2. 2	ВОЛЕЙБОЛ	2 (3)	2 (3)	2 (4)	2 (4)	1 (4)
2. 3	МИНИ-ФУТБОЛ	1 (3)	1 (3)	2 (4)	2 (3)	2 (3)
3	КОЛИЧЕСТВО РИТМИКИ	33	33	34	34	34
3. 2	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	99	99	102	102	102

Содержание начального общего образования по учебному предмету

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре в процессе урока.

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

Раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияния 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;

Организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

Планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности в процессе урока.

Оздоровительные занятия в режиме дня: выполнения простейших закаливающих процедур, комплексы утренней зарядки, упражнения для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Измерять показатели физического развития (рост, масса). Организовать 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. Причины травматизма на занятиях физической культуры.

Ученик получит возможность научиться: О терминологий разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; Об профилактика осанки и поддержание достойного вида; О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Ученик научится: Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, правильно выполнять комплекс утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность в процессе урока.

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

Легкая атлетика 15(29) часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных

положений и с разным положением рук. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Ученик получит возможность научиться: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30м. по дорожке стадиона. Другой ровной открытой местности; бег в равномерном темп до 10мин. Быстро стартовая из исходного положения; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов. В метании на меткость не большой предмет массой 150г. Стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Получит возможность знать: Циклические и ациклические локомоции, правильные движения ходьбы, бега, прыжки, метания.

Гимнастика с основами акробатики 7 (15) часов

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).Перемахи. Прыжки со скакалкой

Ученик получит возможность научиться: лазить по гимнастической лестнице, канату, по наклонной скамейке, выполнять кувырок из положения сидя, выполнять висы и упоры.

Получит возможность знать: Организационные команды и приемы, упражнения прикладного характера, акробатические упражнения.

Лыжная подготовка 6 (12) часов

1. Ступающий шаг, передвижение ступающим шагом, скользящий шаг, передвижение скользящим шагом без палок, подъем на склон 12-15 ступающим шагом, спуск в низкой стойке без палок.

2. Равномерный медленный темп до 1км.

3. Лыжные гонки на дистанции 500м.

Ученик получит возможность научиться: Передвижением на лыжах, скользящими шагами, подъемами на склонах, спуски.

Получит возможность знать: Правильное выполнение ходьбы на лыжах, подъем на склонах и спусках.

Подвижные игры 5 (10) часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале «Лыжная подготовка».

«Эстафета с поворотами», «Смелее с горки!».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол 2 (4) часов: ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 2 (3) часов: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Мини-футбол 1 (3) часов: Удары по мячу. Остановка мяча ногой, отбор мяча.

Ведения мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». «Гонка мячей».

Ученик получит возможность научиться: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30 м. по дорожке стадиона. Другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин. Быстро стартовая из исходного положения; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов.

В метании на меткость не большой предмет массой 150 г. Стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Получит возможность знать: Циклические и ациклические локомоции, правильные движения ходьбы, бега, прыжки, метания.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре в процессе урока.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности в процессе урока.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Ученик получит возможность знать: О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; Об профилактике осанки и поддержании достойного вида; О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Ученик научится: Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, правильно выполнять комплекс утренней гимнастики

комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Легкая атлетика 12 (24) часов.

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

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость

Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с ускорением от 15 до 20 м. Соревнования в беге до 30 м

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).

Прыжки через земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

Ученик получит возможность научиться: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30 м. по дорожке стадиона. Другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин. Быстро стартовая из исходного положения; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов. В метании на меткость не большой предмет массой 150 г. Стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Получит возможность знать: Циклические и ациклические локомоции, правильные движения ходьбы, бега, прыжки, метания.

Гимнастика с основами акробатики 7 (15) часов

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Ученик получит возможность научиться: лазить по гимнастической лестнице, канату, по наклонной скамейке, выполнять кувырок из положения сидя, выполнять висы и упоры.

Получит возможность знать: Организационные команды и приемы, упражнения прикладного характера, акробатические упражнения.

Лыжная подготовка 9 (17)

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъем лесенкой.

Ученик получит возможность научиться: ступать скользящим шагом. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Получит возможность знать: Правильное выполнение ходьбы на лыжах, подъем на склонах и спусках.

Подвижные игры. Спортивные игры 6 (12) часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

мини-футбол 2 (4): остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 2 (4) часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 2 (4) часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

3 класс 102 часа.

Знания о физической культуре в процессе урока

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Ученик получит возможность знать: чистоту сердечных сокращений, закаливания организма.

Способы физкультурной деятельности в процессе урока

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Ученик получит возможность знать: частоту сердечных сокращений, закаливания организма. Развития выносливости во время лыжных прогулок, совершенствования двигательных действий игры футбола, волейбола, баскетбола.

Физическое совершенствование (28) 55 часа

Легкая атлетика 13 (26) часов

Понятия: эстафета, команды «Старт», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятии.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений.

Прыжки на одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега;

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Ученик получит возможность знать: понятия эстафета, старта, понятия о темпе и длительности бега.

Ученик получит возможность научиться: метанию малого мяча на дальность, броскам набивного мяча из-за головы.

Гимнастика с основами акробатики 8 (14) часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Висы и упоры.

Ученик получит возможность научиться: лазанью по канату в два-три приема передвижение и повороты на гимнастическом бревне, мост из положения лежа на спине.

Лыжная подготовка 7 (15) часов.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования температурному режиму, понятие об обморожении, безопасности.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Ученик получит возможность знать: - Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, безопасности.

Ученик получит возможность научиться: - Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Подвижные, спортивные игры: 6 (13) часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Паращютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол 2 (3) часов: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 2 (6) часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 2 (4) часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре в процессе урока

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Ученик получит возможность знать: Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Способы физкультурной деятельности в процессе урока

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Ученик получит возможность знать: Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование(28) 55 часа.

Легкая атлетика 13 (26) часов

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с

изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений.

Прыжки На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Ученик получит возможность научиться: «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние

Гимнастика с основами акробатики 8 (14) часов.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Ученик получит возможность научиться: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;

Лыжная подготовка 7 (15) часов.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

Ученик получит возможность знать: требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Ученик получит возможность научиться: - Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

Подвижные, спортивные игры 6 (13) часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Футбол 2 (3) часа: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол 2(6) часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 2(4) часа: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Система оценки достижения обучающимися
с задержкой психического развития планируемых результатов освоения
адаптированной основной общеобразовательной программы
начального общего образования**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — система оценки) представляет собой один из инструментов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам освоения АООП НОО и направлена на обеспечение качества образования, что предполагает вовлечённость в оценочную деятельность как педагогов, так и обучающихся и их родителей (законных представителей).

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося. Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы: - основная (выполняет все виды программного материала); - подготовительная (исключаются виды, связанные с патологией); - специальная (проводятся отдельные занятия с учётом заболевания); - дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки. При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии: - схема движения; - правильность выполнения задания (упражнения); - степень осознанности усвоения теоретического материала; - знание порядка выполнения упражнения;

«5» - обучающийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала; - практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике; - умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях; - активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися; - умеет рассказать и показать предложенный материал(4 класс). - допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.

«4» - обучающийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может

допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил; - простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя; - допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.

«3» - обучающийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме; - допускает до 5 ошибок в ходе работы; - допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений; - выполняет только простые упражнения; - допускает не более 5 ошибок по технике движения; - излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.

«2» - обучающийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий; - допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий; - не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения; - допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

Уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта,	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Печатные пособия.

1. В.И.Лях «Физическая культура»: рабочие программы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011 год.
2. В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания»: концепции и программы для начальных классов: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2010 год.
3. В.И.Лях «Физическая культура»: учебник для общеобразовательных учреждений. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ, Москва «Просвещение» 2011 год.

2. Материально-технические средства.

1. Стенка гимнастическая.
2. Перекладина гимнастическая.
3. Канат для лазания.
4. Скамейка гимнастическая.
5. Маты гимнастические.
6. Мячи.
7. Скакалка.
8. Обруч гимнастический.
9. Щиты баскетбольные навесные с кольцами.