

Приложение
К АДАптированной основной общеобразовательной программе начального
общего образования обучающихся с задержкой психического развития
(ВАРИАНТ 7.1)

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4
имени гвардии старшего лейтенанта Бережного Игоря Юрьевича
с. Правокумского Советского района»

(МОУ «СОШ № 4 им. И. Ю. Бережного с. Правокумского»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол №1
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МОУ «СОШ № 4
им. И.Ю. Бережного
с. Правокумского»
от 30.08.2023 г. № 226

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1 - 4 класс(Вариант 7.1.)
2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей начальных классов
от «29» августа 2023 г №1

Руководитель МО _____ Т.В.
Руденко

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР _____
С.Д. Ибрагимова
«30» августа 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная рабочая программа по физической культуре является частью АООП НОО (для 1-4) и составлена на основе:

- примерной адаптированной основной Общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1)

- на основании примерной рабочей программы по физической культуре УМК «Школа России», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2017 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВО 2 КЛАССЕ:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 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;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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;

- 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).

Учащиеся должны знать:

- особенностях зарождения физической культуры и о первых соревнованиях;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема
<p><u>Легкая атлетика:</u></p> <p>1. Упражнения на технику движений:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прыжками, с ускорением;▪ Прыжки: в длину с разбега, с точным попаданием толчковой ноги на доску отталкивания;▪ Прыжки - в длину с места;

- **Прыжки** - в высоту с разбега способом перешагивания;
- **Подвижные игры** - эстафеты с прыжками в длину через полосу, линейная эстафета с бегом, «Подвижная цель», «Охотники и утки»;

- **Метание** малого мяча в цель, на дальность способом из-за головы, через плечо.

2. Упражнения на развитие физических качеств:

- **Выносливость:** бег равномерный на 600м, с ускорением 30-40м, повторное выполнение равномерного бега на дистанции 600м, равномерный бег в зоне умеренной интенсивности до 1500м;

- **Быстрота:** повторный выполнение беговых упражнений до 30м в зоне максимальной интенсивности, повторное выполнение челночного бега (3x10м), бег 60м в максимальной зоне;

- **Скоростно-силовые качества:** повторное выполнение многоскоков на дистанции 8 - 10м, игры с бегом и прыжками, с метанием, с элементами ОФУ;

- **Силовая подготовка:** повторное преодоление препятствий 15 - 20см, передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений. Метание набивных мячей (1-2кг) одной или двумя руками различными способами (сверху, снизу, от груди). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

Спортивно - гимнастические упражнения

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

2. Упражнения на развития гибкости:

2. Комплексы ОРУ включающих в себя максимальное сгибание туловища, прогибание туловища, разведение ног в лицевой плоскости, выполнение упражнения «мост», глубокие выпады в приседах, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

3. Упражнения на развития ловкости и координации:

- ✓ Передвижения по гимнастической скамейке (на рейке или скамьи) с использованием стоек на ногах, фиксаций импровизированных поз, равновесии, передвижения на носках с поворотами и подскоками;

- ✓ Ходьба на носках с движением рук, приставными шагами вдоль и поперек.

Повороты на носках на рейке 90° и 180°, руки в стороны;

- ✓ Опускание на одно колено и вставание. Упор присев на бревне;

- ✓ Прыжки через короткую скакалку;

- ✓ Преодоление полосы препятствий;

- ✓ Соединение (на рейке, гимнастической скамейке либо на низком бревне):

- ◆ О.с. - шаг вперед - руки вперед;

- ◆ Шаг - руки вверх, шаг - руки в стороны, шаг - руки на поясе;

- ◆ Два приставных шага, поворот на 180° - руки в стороны, поворот на 90°;

- ◆ Упор присев - соскок прогнувшись;

- ✓ Танцевальные упражнения: шаг с притопом, шаг польки, простейшие сочетания

шагов.

4. Упражнения для формирования осанки:

- ✓ Комплексы упражнений на контроль осанки движений;

- ✓ Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

- ✓ Движения туловища с использованием отягощений, массы собственного тела, гимнастических палок;

- ✓ Ходьба на носках с предметами на голове.

5. Упражнения для развития силовых способностей:

- ✓ Лазание по гимнастической стенке, по гимнастическому канату в три приема;

- ✓ Упражнения в висе (стоя, присев, стоя сзади), сгибание ног, сгибание рук в висе стоя;

- ✓ Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки (опорный прыжок, на гору из матов, коня, козла в упор на коленях h=80см), прыжки вверх, вперед толчком одной и двумя ногами;

- ✓ Подтягивание в висе стоя и лежа;
- ✓ Сгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку;
- ✓ Подъем туловища из положения лежа.

6. Акробатика:

- Кувырки вперед, несколько кувырков вперед;
- Стойка на лопатках;
- Перекаты назад, вперед;
- Соединение:

О.с. - упор присев - два кувырка вперед в группировке - упор присев;

- Перекат назад стойка на лопатках - лечь;
- Перекат вперед - упор присев - встать.

Организуемые команды и приемы:

- Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;
- Перестроение по два в шеренге и в колонне на месте;
- Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 - 4 в движении;
- Ходьба по диагонали, размыкание уступами по расчету.

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.

Социально – психологические основы

Влияние физических упражнений, закалывающих 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.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закалывания.

Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности. В перечень подвижных игр должны входить игры перебежки, игры с ритмической ходьбой, игры требующие от учащихся организованности и внимания.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические 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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЦОР
		Всего	К/работы	Практические	
1	Теоретические сведения. Инструктаж (вводный) по технике безопасности в разделе легкая атлетика. Низкий (высокий) старт. Гладкий бег. Эстафеты.	1			https://nsc.1sept.ru/
2	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты. Метание мяча на дальность, скакалка	1			https://nsc.1sept.ru/
3	Легкая атлетика. Игры и эстафеты	1			https://nsc.1sept.ru/
4	Гимнастика. Акробатическое соединение, лазание по канату. Современные Олимпийские игры.	1			https://nsc.1sept.ru/
5	Гимнастика. Игры и эстафеты с гимнастическими элементами. Висы и упоры	1			https://nsc.1sept.ru/
6	Спортивные игры, ведение мяча в движении Игры и эстафеты	1			https://nsc.1sept.ru/
7	Легкая атлетика. прыжок в высоту. Разновидности бега и ходьбы. Органы дыхания, пищеварения.	1			https://nsc.1sept.ru/
8	Легкая атлетика. метание на дальность. Круговая и встречные эстафеты.	1			https://nsc.1sept.ru/
9	Легкая атлетика. Кросс. Игры, встречные эстафеты.	1			https://nsc.1sept.ru/

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6.1	6.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	120
	Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз	12	8
К выносливости	Бег 1000м	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	9.1	9.7

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Оценивая знания учащихся по предмету "Физическая культура", надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим знаниям физическими упражнениями.

Высокий уровень выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя приемы из практики или своего опыта.

Средний уровень ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкий уровень получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Ниже низкого уровень выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки используются различные **методы**.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Ученик должен выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективный метод проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т. д.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):

Высокий уровень: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Средний уровень: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Низкий уровень: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Ниже низкого: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель.

Скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрирует классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов ученика в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста "В", "С", "Н" учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовки должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических заданий ученика дает основание учителю для выставления ему высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительно-медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

