МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «МУРИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»
МОБУ «СОШ «МУРИНСКИЙ ЦО № 2»

Приложение № 1
к адаптированной основной
образовательной программе НОО
ТНР вариант 5.1
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
г. Мурино, утвержденной приказом
директора от «27» августа 2020 г. №217-о

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»

для обучающихся с ОВЗ (ТНР вариант 5.1)
1 - 4 классы

Срок реализации программы: 4 года

2020-2021 учебный год

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи, авторской программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов», автор В.И. Лях, Зданевич А.А., Москва, «Просвещение», 2015 год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательности 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);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. 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 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.

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.

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км без учёта времени.

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 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.

Лыжная подготовка. ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1 км; передвижение на лыжах до 1,5 км; передвижение на лыжах до 2,5 км; эстафеты; игры на лыжах.

Шахматы: шахматная доска; патовые комбинации; матовые комбинации; темы завлечения, отвлечения, блокировки; миттельшпиль; эндшпиль; принципы игры в дебюте; темпы; гамбиты; игровая практика со всеми фигурами.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 270 часов): в 1 классе – 66 часов, во 2 классе – 68 часов, в 3 классе – 68 часов, в 4 классе – 68 часов. Рабочая программа рассчитана на 270 часов на четыре года обучения (по 2 часа в неделю).

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия
1.3.	Легкая атлетика	14
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.6	Подвижные игры	12
1.6.1	Подвижные игры на основе волейбола	6
1.6.2	Подвижные игры на основе баскетбола	6
2	**Вариативная часть**	14
2.1	Шахматы	6
2.2	Подвижные игры на основе футбола	8
	Итого	**66**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		II
1	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия
1.3.	Легкая атлетика	14
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.6	Подвижные игры	12
1.6.1	Подвижные игры на основе волейбола	6
1.6.2	Подвижные игры на основе баскетбола	6
2	**Вариативная часть**	16
2.1	Шахматы	8
2.2	Подвижные игры на основе футбола	8
	Итого	**68**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		III
1	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия
1.3.	Легкая атлетика	14
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12

1.6	Подвижные игры	12
1.6.1	Подвижные игры на основе волейбола	6
1.6.2	Подвижные игры на основе баскетбола	6
2	**Вариативная часть**	16
2.1	Шахматы	8
2.2	Подвижные игры на основе футбола	8
	Итого	**68**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		IV
1	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия
1.3.	Легкая атлетика	14
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.6	Подвижные игры	12
1.6.1	Подвижные игры на основе волейбола	6
1.6.2	Подвижные игры на основе баскетбола	6
2	**Вариативная часть**	16
2.1	Шахматы	8
2.2	Подвижные игры на основе футбола	8
	Итого	**68**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания №1
методического объединения учителей физической культуры
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
от «27» августа 2020 года
_____ Е.А.Крейтор

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по МР
_____ Н.В. Верушкина
«27» августа 2020 года

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью на 6
шести
листах

Директор А.Г.Деревянко