

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

Подписано цифровой
подписью: МОБУ «СОШ
«МУРИНСКИЙ ЦО №2»

Приложение № 1
к адаптированной основной
образовательной программе НОО
ТНР вариант 5.2
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
г. Мурино, утвержденной приказом
директора от «30» августа 2023 г. №400-о

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
(адаптивная физическая культура)**

для обучающихся с ОВЗ (ТНР вариант 5.2)
1, 1 доп.- 4 классы

Срок реализации программы: 5 лет

2023-2024 учебный год

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР 5.2), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов», автор В.И. Лях, Зданевич А.А., Москва, «Просвещение», 2020 год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

- осознавать и принимать социальную роль обучающегося, сформированное положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- осознавать личную ответственность за результаты учебной деятельности;
- 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;
- 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 обучающегося;
- 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).

Метапредметные результаты

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.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- 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.

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:

- 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).

Предметные результаты

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;
- понимать значение укрепления здоровья;

Уметь:

- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь 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.
- 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;
- 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 достижениям спортсменов (национальные, региональные особенности).
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - 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.

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 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 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 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.

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 236 часов): в 1 классе – 66 часов, в 1 доп. классе – 66 часов, во 2 классе – 68 часов, в 3 классе – 68 часов, в 4 классе – 68 часов.

№ 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
		I доп.
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