

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

Приложение №1
к адаптированной основной
образовательной программе НОО
РАС вариант 8.2
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 (РАС вариант 8.2)
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 расстройствами аутистического спектра, «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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1, 1доп.-4 классов обеспечивает достижение учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные	
1, 1 доп.—2 классы	положительном отношении к урокам физкультуры, к школе; 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 и сверстниками.
3—4 классы	положительном отношении к урокам физкультуры, к школе; 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 и сверстниками.
Предметные	
1, 1 доп.—2 классы	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом

воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

3—4 классы

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), расставляя предметы указанные учителем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Метапредметные

1, 1 доп.—2 классы

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

планировать и контролировать учебные действия;

строить сообщения в устной форме;

проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;

устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои корректизы;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

различать способы и результат действия;

принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;

адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

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;

принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

3—4 классы

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

планировать и контролировать учебные действия;

строить небольшие сообщения в устной форме;

проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;

устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои корректизы;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

различать способы и результат действия;

принимать активное участие в групповой и коллективной работе;

адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

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.

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.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

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. На пример: 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; подъёмы и спуски под уклон; подъёмы 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Курс изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 438 часов): в 1 классе – 83 часа, в 1 доп. классе – 83 часа, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, 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	24
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.6	Подвижные игры	19
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	83

№ 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	24
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.6	Подвижные игры	19
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	83

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		II
1	Базовая часть	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия
1.3.	Легкая атлетика	34

1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.6	Подвижные игры	22
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	102

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		III
1	Базовая часть	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия
1.3.	Легкая атлетика	24
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.6	Подвижные игры	32
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	102

№ 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