Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа с. Большое

Чернянского района Белгородской области»

|  |
| --- |
| **Табельный**  **номер** |
|  |

Адаптированная

рабочая программа

учебного предмета « Физическая культура»

1- 4 классы

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение 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;

- определение общей цели и пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

- овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

4) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

5) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Лыжная и конькобежная подготовка***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготов­ка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупрежде­ние травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тем | Часы  учебного времени | Характеристика основной деятельности ученика |
| 1 | Гимнастика | 27 | Построение в колонну по одному с помощью учителя. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».  Сочетание различных положений и движе¬ний рук, ног, туловища на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  С большими и малыми мячами, с флажками и гимнастическими палками. Переноска и передача предметов.  Ходьба с правильной осанкой. Основные положения и движения рук, головы и туловища. Спрыгивание с высоты.  Лазанье по гим¬настической стенке. Переползание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Упражне¬ния с большими мячами. Подпрыгивание на месте, спрыгивание с высоты.  Броски большого мяча. Прыжки в глубину.  Упражнения на гимнастическом коврике. Упражнения с предметами.  Правила поведения при выполнении строевых команд, дыхательные упражнения, осанка, гигиены после занятий физическими упражнениями.  Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений. |
| 2 | Легкая атлетика | 24 | Свободный бег. Бег в чередовании с ходьбой. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20см. Правильный захват мяча, перекладывание мяча, катание мяча от ребенка к учителю и на оборот, подбрасывание мяча вверх. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног. Подвижные игры и эстафеты. Ходьба по линии начерченной на полу, бег на носках. Прыжки в глубину.  Понятие о ходьбе, беге и прыжках. Правила безопасности при выполнении упражнений.  Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены. |
| 3 | Подвижные игры | 30 | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений. «Пойдешь гулять», «Поезд»  Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Беги ко мне», «Догони мяч», «Лягушки» и др.  Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч по кругу», «Лошадки», «Возьми флажок» |
| 4 | Лыжи | 18 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах. |
| Итого | | **99** |  |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тем | Часы  учебного времени | Характеристика основной деятельности ученика |
| 1 | Гимнастика | 27 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок, построение в одну шеренгу, равнение по черте. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».  Сочетание различных положений и движе¬ний рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  С большими и малыми мячами, с флажками. Переноска и передача предметов.  Ходьба по начерченной линии, по доске. Стойка на носках. Прыжки на двух ногах. Равновесие на одной ноге.  Прыжки в глубину.  Лазанье по гим¬настической стенке. Переползание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Упражне¬ния с большими мячами. Прыжки в длину с места.  Броски большого мяча. Прыжки в глубину.  Упражнения на гимнастическом коврике. Упражнения с предметами.  Правила поведения при выполнении строевых команд, дыхательные упражнения, осанка, гигиены после занятий физическими упражнениями.  Помощь и страховка, демонстрация упражнений; оказание помощи при установке и уборке инвентаря.  Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений. |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх. Спрыгивание с высоты 20-30см.  Метать теннисный мяч с места. Броски мяча от учителя к ученику.  Бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног.  Эстафеты с бегом и прыжками.  Ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба с различным положением рук. Прыжки в глубину.  Положение правильной осанки. Правила безопасности при выполнении упражнений.  Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены. |
| 3 | Подвижные игры | 25 | Игры с элементами обще-развивающих и корригирующих упражнений. «Пузырь», «Сделай фигуру»  Игры с ходьбой, бегом и прыжками. «Вот так поза», «Догони мяч », «Найди свой цвет» и др.  Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч по кругу», «Лошадки», «Возьми флажок» |
| 4 | Лыжи | 20 | Ступающий шаг. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до -600м. |
| Итого | | **102** |  |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тем | Часы  учебного времени | Характеристика основной деятельности ученика |
| 1 | Гимнастика | 27 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок, построение в одну шеренгу, равнение по черте. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».  Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  С большими и малыми мячами, с флажками. Переноска и передача предметов.  Ходьба по начерченной линии, по доске. Стойка на носках. Прыжки на двух ногах. Равновесие на одной ноге.  Прыжки в глубину.  Лазанье по гимнастической стенке. Переползание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Упражнения с большими мячами. Прыжки в длину с места.  Броски большого мяча. Прыжки в глубину.  Упражнения на гимнастическом коврике. Упражнения с предметами.  Правила поведения при выполнении строевых команд, дыхательные упражнения, осанка, гигиены после занятий физическими упражнениями.  Помощь и страховка, демонстрация упражнений; оказание помощи при установке и уборке инвентаря.  Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений. |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перепрыгивания через начерченную линию, шнур. Прыжки в глубину с мягким приземлением.  Метать теннисный мяч с места. Броски малого мяча в стену.  Бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног.  Эстафеты с бегом и прыжками.  Ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба с различным положением рук. Прыжки в глубину.  Положение правильной осанки. Правила безопасности при выполнении упражнений.  Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены. |
| 3 | Подвижные игры | 25 | Игры с элементами обще-развивающих и корригирующих упражнений. «Маленькие затейники», «Совушка»  Игры с ходьбой, бегом и прыжками. «Попрыгунчики - воробушки», «Догони мяч », «Веревочный круг» и др.  Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч по кругу», «Поймай комара», «Возьми флажок» |
| 4 | Лыжи | 20 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах до -800м. за урок. |
| Итого | | **102** |  |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тем | Часы  учебного времени | Характеристика основной деятельности ученика |
| 1 | Гимнастика | 27 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок, построение в одну шеренгу, равнение по черте. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».  Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку.  С большими и малыми мячами, с флажками. Переноска и передача предметов.  Ходьба по начерченной линии, по доске. Стойка на носках. Прыжки на двух ногах. Равновесие на одной ноге.  Прыжки в глубину.  Лазанье по гим¬настической стенке. Переползание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Упражнения с большими мячами. Прыжки в длину с места.  Броски большого мяча. Прыжки в глубину.  Упражнения на гимнастическом коврике. Упражнения с предметами.  Правила поведения при выполнении строевых команд, дыхательные упражнения, осанка, гигиены после занятий физическими упражнениями.  Помощь и страховка, демонстрация упражнений; оказание помощи при установке и уборке инвентаря.  Подготовка к урокам физкультуры. Правила безопасного выполнения упражнений. |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | Быстрый и медленный бег. Чередование бега с ходьбой.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перепрыгивания через начерченную линию, шнур. Прыжки в глубину с мягким приземлением.  Метать теннисный мяч с места. Броски малого мяча в стену.  Бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног.  Эстафеты с бегом и прыжками.  Ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба с различным положением рук. Прыжки в глубину.  Положение правильной осанки. Правила безопасности при выполнении упражнений.  Подготовка к уроку физической культуры. Правила соблюдения гигиены. |
| 3 | Подвижные игры | 25 | Игры с элементами обще-развивающих и корригирующих упражнений. «Маленькие затейники», «Совушка»  Игры с ходьбой, бегом и прыжками. «Попрыгунчики - воробушки», «Догони мяч », «Веревочный круг» и др.  Игры с мячом и передачей предметов. «Мяч по кругу», «Поймай комара», «Возьми флажок» |
| 4 | Лыжи | 20 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.  Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км за урок. |
| Итого | | **102** |  |