

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Кинельское управление
ГБОУ СОШ пос. Кинельский

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Вдовина К.В.
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по
УВР

Ахмедова С.Н.
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы

Х 

50EB71515A041450, И.С. Зиятдинова

Приказ № 350 - ОД
от 30.08.2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного курса по адаптивной физической культуре
для 1-4 классов
(инклюзивное обучение)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на уровень начального общего образования (1-4 класса) для классов, в которых, наряду с нормотипичными детьми, обучаются дети с ОВЗ, осваивающие АООП рекомендованные ПМПК. Для этой группы детей характерны особые образовательные потребности, специфика которых учитывается при определении видов деятельности в тематическом планировании. В программе учтены рекомендации ПМПК для обучения детей с трудностями в обучении, обусловленными задержкой психического развития (вариант 7.1) различного характера.

Программа предполагает, что учащиеся с задержкой психического развития получают образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1-4 классы).

Адаптированная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по адаптивной физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способствование и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;

- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;

- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;

- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;

- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

- обогащение познавательной сферы;

- развитие коммуникативной инициативы и активности;

- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных результатов:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, 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)

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы, акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

4.Содержание курса

Знания о физической культуре

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма.

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол):

-эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

-бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

- передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

5. Учебно-тематический план по предмету в 1 классе

№	Тема	Количество часов по программе	Кол-во часов в тематическом планировании	Количество часов из тематического планирования		
				Сдача контрольных нормативов	Практические работы	Экскурсии
1	Основы знаний о физической	в процессе урока	-	-	-	-

	культуре.					
2	Подвижные игры	18	-	-	1	-
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	-	4	-
4	Легкая атлетика.	21		4		
5	Лыжная подготовка	21	-	1	-	1
	Вариативная часть	21	-	-	-	-
6	Подвижные игры	15	-	-	-	-
7	Легкая атлетика.	6	-	-	-	-
Итого		99	99	5	5	2

Учебно-тематический план по предмету в 2 классе

№	Тема	Количество часов по программе	Кол-во часов в тематическом планировании	Количество часов из тематического планирования		
				Сдача контрольных нормативов	Практические работы	Экскурсии
	Базовая часть	78	-	-	-	-
1	Основы знаний о физической культуре.	в процессе урока	-	-	-	-
2	Подвижные игры	18	-	-	1	-
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	-	4	-
4	Легкая атлетика.	21	-	4	-	-
5	Лыжная подготовка	21	-	1	-	1
	Вариативная часть	24	-	-	-	-
6	Подвижные игры	18	-	-	-	-
7	Легкая атлетика.	6	-	-	-	-
Итого		102	99	5	5	2

Учебно-тематический план по предмету в 3 классе

№	Тема	Количество часов по программе	Кол-во часов в тематическом планировании	Количество часов из тематического планирования		
				Сдача контрольных нормативов	Практические работы	Экскурсии
	Базовая часть	78	-	-	-	-

1	Основы знаний о физической культуре.	в процессе урока	-	-	-	-
2	Подвижные игры	18	-	-	1	-
3	Гимнастика элементами акробатики	18	-	-	4	-
4	Легкая атлетика.	21	-	4	-	-
5	Лыжная подготовка	21	-	1	-	1
	Вариативная часть	24	-	-	-	-
1	Подвижные игры	18	-	-	-	-
2	Легкая атлетика.	6	-	-	-	-
Итого		102	99	5	5	2

Учебно-тематический план по предмету в 4 классе

№	Тема	Количество часов по программе	Кол-во часов в тематическом планировании	Количество часов из тематического планирования		
				Сдача контрольных нормативов	Практические работы	Экскурсии
	Базовая часть	78	-	-	-	-
1	Основы знаний о физической культуре.	в процессе урока	-	-	-	-
2	Подвижные игры	18	-	-	1	-
3	Гимнастика элементами акробатики	18	-	-	4	-
4	Легкая атлетика.	21	-	4	-	-
5	Лыжная подготовка	21	-	1	-	1
	Вариативная часть	24	-	-	-	-
1	Подвижные игры	18	-	-	-	-
2	Легкая атлетика.	6	-	-	-	-
Итого		102	99	5	5	2

6. Тематическое планирование в 1 классе

№ п\п	Тема урока	
	№ урока	
1	1	Инструктаж по ТБ
2	2	Ходьба и бег
3	3	Ходьба и бег
4	4	Прыжки.
5	5	Прыжки.
6	6	Метание мяча
7	7	Метание мяча
8	8	Чередование ходьбы и бега
9	9	Чередование ходьбы и бега
10	10	Чередование ходьбы и бега
11	11	Преодоление препятствий
12	12	Кросс 1 км
13	13	Инструктаж по ТБ
14	14	Команды (Шире шаг ,чаще шаг ,на первый второй рассчитайсь)
15	15	Перекаты
16	16	Перекаты
17	17	Развитие координационных способностей
18	18	Развитие координационных способностей
19	19	Стойка на лопатках
20	20	Кувырки
21	21	Кувырки
22	22	Перекаты
23	23	Развитие координационных способностей
24	24	Построение в две шеренги
25	25	Построение в две шеренги
26	26	Команды (Шире шаг ,чаще шаг ,на первый второй рассчитайсь)
27	27	Вис стоя и лежа
28	28	Вис стоя и лежа
29	29	Построение в две шеренги
30	30	Вис на согнутых руках
31	31	Подтягивание
32	32	Подтягивание
33	33	Ловля и передача мяча в движении
34	34	Ловля и передача мяча в движении
35	35	Ловля и передача мяча в движении
36	36	Передвижение по диагонали
37	37	Передвижение по диагонали
38	38	Лазание по гимнастической лестнице
39	39	Развитие координационных способностей
40	40	Лазание по наклонной гимнастической скамейки
41	41	Ловля и передача мяча в движении
42	42	Ловля и передача мяча в движении
43	43	Ловля и передача мяча в движении
44	44	Ловля и передача мяча в движении
45	45	Ловля и передача мяча в движении
46	46	Инструктаж по ТБ
47	47	Лыжный инвентарь
48	48	Стойка лыжника
49	49	Спуски со склонов высокой средней и низкой стойки
50	50	Способы поворотов и торможений
51	51	Способы поворотов и торможений

52	52	Подъем в гору ступающим шагом
53	53	Эстафеты и подвижные игры с применением спусков со склонов и подъемов в гору
54	54	Техника одновременного одношажного хода и техника одновременного бесшажного хода
55	55	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
56	56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
57	57	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
58	58	Преодоление подъема способом полувелочкой
59	59	Преодоление подъема способом елочкой
60	60	Дистанция 1км
61	61	Спуск в основной стойке
62	62	Одновременный бесшажный ход
63	63	Одновременный бесшажный ход
64	64	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
65	65	Дистанция 1км
66	66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
67	67	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
68	68	Бросок двумя руками от груди
69	69	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
70	70	Бросок двумя руками от груди
71	71	Бросок двумя руками от груди
72	72	Бег с высоким подниманием бедра
73	73	Бег с максимальной скоростью
74	74	Развитие скоростных способностей
75	75	Метание набивного мяча
76	76	Метание в цель с 4-5м
77	77	Метание малого мяча на дальность
78	78	Чередование бега и ходьбы
79	79	Чередование бега и ходьбы
80	80	Развитие выносливости. ТБ при беге
81	81	Развитие выносливости. ТБ при беге
82	82	Кросс 1км
83	83	Бег с ускорением
84	84	Бег с препятствием
85	85	Развитие скоростно- силовых качеств
86	86	Развитие скоростно- силовых качеств
87	87	Ходьба через несколько препятствий
88	88	Круговая эстафета.
89	89	Бег на результат , 30м и 60м
90	90	Метание малого мяча на дальность
91	91	Метание малого мяча на дальность
92	92	Прыжок в длину с разбега
93	93	Прыжок в длину с места
94	94	Прыжок в длину с места
95	95	Прыжок в длину с разбега и с места
96	96	Развитие скоростных способностей
97	97	Выполнение специально-беговых упражнений
98	98	Чередование бега и ходьбы
99	99	Круговая эстафета

Тематическое планирование в 2 классе

№ п\п	Тема урока	
	№ урока	
1	1	Инструктаж по ТБ
2	2	Ходьба и бег
3	3	Ходьба и бег
4	4	Прыжки.
5	5	Прыжки.
6	6	Метание мяча
7	7	Метание мяча
8	8	Чередование ходьбы и бега
9	9	Чередование ходьбы и бега
10	10	Чередование ходьбы и бега
11	11	Преодоление препятствий
12	12	Кросс 1 км
13	13	Инструктаж по ТБ
14	14	Команды (Шире шаг ,чаще шаг ,на первый второй рассчитайсь)
15	15	Перекаты
16	16	Перекаты
17	17	Развитие координационных способностей
18	18	Развитие координационных способностей
19	19	Стойка на лопатках
20	20	Кувырки
21	21	Кувырки
22	22	Перекаты
23	23	Развитие координационных способностей
24	24	Построение в две шеренги
25	25	Построение в две шеренги
26	26	Команды (Шире шаг ,чаще шаг ,на первый второй рассчитайсь)
27	27	Вис стоя и лежа
28	28	Вис стоя и лежа
29	29	Построение в две шеренги
30	30	Вис на согнутых руках
31	31	Подтягивание
32	32	Подтягивание
33	33	Ловля и передача мяча в движении
34	34	Ловля и передача мяча в движении
35	35	Ловля и передача мяча в движении
36	36	Передвижение по диагонали
37	37	Передвижение по диагонали
38	38	Лазание по гимнастической лестнице
39	39	Развитие координационных способностей
40	40	Лазание по наклонной гимнастической скамейки
41	41	Ловля и передача мяча в движении
42	42	Ловля и передача мяча в движении
43	43	Ловля и передача мяча в движении
44	44	Ловля и передача мяча в движении
45	45	Ловля и передача мяча в движении
46	46	Инструктаж по ТБ
47	47	Лыжный инвентарь
48	48	Стойка лыжника
49	49	Спуски со склонов высокой средней и низкой стойки
50	50	Способы поворотов и торможений

51	51	Способы поворотов и торможений
52	52	Подъем в гору ступающим шагом
53	53	Эстафеты и подвижные игры с применением спусков со склонов и подъемов в гору
54	54	Техника одновременного одношажного хода и техника одновременного бесшажного хода
55	55	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
56	56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
57	57	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
58	58	Преодоление подъема способом полуелочкой
59	59	Преодоление подъема способом елочкой
60	60	Дистанция 1км
61	61	Спуск в основной стойке
62	62	Одновременный бесшажный ход
63	63	Одновременный бесшажный ход
64	64	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
65	65	Дистанция 1км
66	66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
67	67	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
68	68	Бросок двумя руками от груди
69	69	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
70	70	Бросок двумя руками от груди
71	71	Бросок двумя руками от груди
72	72	Бег с высоким подниманием бедра
73	73	Бег с максимальной скоростью
74	74	Развитие скоростных способностей
75	75	Метание набивного мяча
76	76	Метание в цель с 4-5м
77	77	Метание малого мяча на дальность
78	78	Чередование бега и ходьбы
79	79	Чередование бега и ходьбы
80	80	Развитие выносливости. ТБ при беге
81	81	Развитие выносливости. ТБ при беге
82	82	Кросс 1км
83	83	Бег с ускорением
84	84	Бег с препятствием
85	85	Развитие скоростно- силовых качеств
86	86	Развитие скоростно- силовых качеств
87	87	Ходьба через несколько препятствий
88	88	Круговая эстафета.
89	89	Бег на результат , 30м и 60м
90	90	Метание малого мяча на дальность
91	91	Метание малого мяча на дальность
92	92	Прыжок в длину с разбега
93	93	Прыжок в длину с места
94	94	Прыжок в длину с места
95	95	Прыжок в длину с разбега и с места
96	96	Развитие скоростных способностей
97	97	Выполнение специально-беговых упражнений
98	98	Чередование бега и ходьбы

99	99	Круговая эстафета
100	100	Круговая эстафета
101	101	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее»
102	102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее»

Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Тема урока	
	№ урока	
1	1	Инструктаж по ТБ
2	2	Ходьба и бег
3	3	Ходьба и бег
4	4	Прыжки.
5	5	Прыжки.
6	6	Метание мяча
7	7	Метание мяча
8	8	Чередование ходьбы и бега
9	9	Чередование ходьбы и бега
10	10	Чередование ходьбы и бега
11	11	Преодоление препятствий
12	12	Кросс 1 км
13	13	Инструктаж по ТБ
14	14	Команды (Шире шаг ,чаще шаг ,на первый второй рассчитайсь)
15	15	Перекаты
16	16	Перекаты
17	17	Развитие координационных способностей
18	18	Развитие координационных способностей
19	19	Стоика на лопатках
20	20	Кувьрки
21	21	Кувьрки
22	22	Перекаты
23	23	Развитие координационных способностей
24	24	Построение в две шеренги
25	25	Построение в две шеренги
26	26	Команды (Шире шаг ,чаще шаг ,на первый второй рассчитайсь)
27	27	Вис стоя и лежа
28	28	Вис стоя и лежа
29	29	Построение в две шеренги
30	30	Вис на согнутых руках
31	31	Подтягивание
32	32	Подтягивание
33	33	Ловля и передача мяча в движении
34	34	Ловля и передача мяча в движении
35	35	Ловля и передача мяча в движении
36	36	Передвижение по диагонали
37	37	Передвижение по диагонали
38	38	Лазание по гимнастической лестнице
39	39	Развитие координационных способностей
40	40	Лазание по наклонной гимнастической скамейки
41	41	Ловля и передача мяча в движении
42	42	Ловля и передача мяча в движении
43	43	Ловля и передача мяча в движении
44	44	Ловля и передача мяча в движении

45	45	Ловля и передача мяча в движении
46	46	Инструктаж по ТБ
47	47	Лыжный инвентарь
48	48	Стойка лыжника
49	49	Спуски со склонов высокой средней и низкой стойки
50	50	Способы поворотов и торможений
51	51	Способы поворотов и торможений
52	52	Подъем в гору ступающим шагом
53	53	Эстафеты и подвижные игры с применением спусков со склонов и подъемов в гору
54	54	Техника одновременного одношажного хода и техника одновременного бесшажного хода
55	55	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
56	56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
57	57	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
58	58	Преодоление подъема способом полуелочкой
59	59	Преодоление подъема способом елочкой
60	60	Дистанция 1км
61	61	Спуск в основной стойке
62	62	Одновременный бесшажный ход
63	63	Одновременный бесшажный ход
64	64	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
65	65	Дистанция 1км
66	66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
67	67	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
68	68	Бросок двумя руками от груди
69	69	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
70	70	Бросок двумя руками от груди
71	71	Бросок двумя руками от груди
72	72	Бег с высоким подниманием бедра
73	73	Бег с максимальной скоростью
74	74	Развитие скоростных способностей
75	75	Метание набивного мяча
76	76	Метание в цель с 4-5м
77	77	Метание малого мяча на дальность
78	78	Чередование бега и ходьбы
79	79	Чередование бега и ходьбы
80	80	Развитие выносливости. ТБ при беге
81	81	Развитие выносливости. ТБ при беге
82	82	Кросс 1км
83	83	Бег с ускорением
84	84	Бег с препятствием
85	85	Развитие скоростно- силовых качеств
86	86	Развитие скоростно- силовых качеств
87	87	Ходьба через несколько препятствий
88	88	Круговая эстафета.
89	89	Бег на результат , 30м и 60м
90	90	Метание малого мяча на дальность
91	91	Метание малого мяча на дальность
92	92	Прыжок в длину с разбега
93	93	Прыжок в длину с места
94	94	Прыжок в длину с места
95	95	Прыжок в длину с разбега и с места

96	96	Развитие скоростных способностей
97	97	Выполнение специально-беговых упражнений
98	98	Чередование бега и ходьбы
99	99	Круговая эстафета
100	100	Круговая эстафета
101	101	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее»
102	102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее»

Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Тема урока	
	№ урока	
1	1	Инструктаж по ТБ
2	2	Ходьба и бег
3	3	Ходьба и бег
4	4	Прыжки.
5	5	Прыжки.
6	6	Метание мяча
7	7	Метание мяча
8	8	Чередование ходьбы и бега
9	9	Чередование ходьбы и бега
10	10	Чередование ходьбы и бега
11	11	Преодоление препятствий
12	12	Кросс 1 км
13	13	Инструктаж по ТБ
14	14	Команды (Шире шаг ,чаще шаг ,на первый второй рассчитайсь)
15	15	Перекаты
16	16	Перекаты
17	17	Развитие координационных способностей
18	18	Развитие координационных способностей
19	19	Стойка на лопатках
20	20	Кувырки
21	21	Кувырки
22	22	Перекаты
23	23	Развитие координационных способностей
24	24	Построение в две шеренги
25	25	Построение в две шеренги
26	26	Команды (Шире шаг ,чаще шаг ,на первый второй рассчитайсь)
27	27	Вис стоя и лежа
28	28	Вис стоя и лежа
29	29	Построение в две шеренги
30	30	Вис на согнутых руках
31	31	Подтягивание
32	32	Подтягивание
33	33	Ловля и передача мяча в движении
34	34	Ловля и передача мяча в движении
35	35	Ловля и передача мяча в движении
36	36	Передвижение по диагонали
37	37	Передвижение по диагонали
38	38	Лазание по гимнастической лестнице
39	39	Развитие координационных способностей
40	40	Лазание по наклонной гимнастической скамейки
41	41	Ловля и передача мяча в движении

42	42	Ловля и передача мяча в движении
43	43	Ловля и передача мяча в движении
44	44	Ловля и передача мяча в движении
45	45	Ловля и передача мяча в движении
46	46	Инструктаж по ТБ
47	47	Лыжный инвентарь
48	48	Стойка лыжника
49	49	Спуски со склонов высокой средней и низкой стойки
50	50	Способы поворотов и торможений
51	51	Способы поворотов и торможений
52	52	Подъем в гору ступающим шагом
53	53	Эстафеты и подвижные игры с применением спусков со склонов и подъемов в гору
54	54	Техника одновременного одношажного хода и техника одновременного бесшажного хода
55	55	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
56	56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
57	57	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
58	58	Преодоление подъема способом полуелочки
59	59	Преодоление подъема способом елочкой
60	60	Дистанция 1км
61	61	Спуск в основной стойке
62	62	Одновременный бесшажный ход
63	63	Одновременный бесшажный ход
64	64	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
65	65	Дистанция 1км
66	66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
67	67	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
68	68	Бросок двумя руками от груди
69	69	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах
70	70	Бросок двумя руками от груди
71	71	Бросок двумя руками от груди
72	72	Бег с высоким подниманием бедра
73	73	Бег с максимальной скоростью
74	74	Развитие скоростных способностей
75	75	Метание набивного мяча
76	76	Метание в цель с 4-5м
77	77	Метание малого мяча на дальность
78	78	Чередование бега и ходьбы
79	79	Чередование бега и ходьбы
80	80	Развитие выносливости. ТБ при беге
81	81	Развитие выносливости. ТБ при беге
82	82	Кросс 1км
83	83	Бег с ускорением
84	84	Бег с препятствием
85	85	Развитие скоростно- силовых качеств
86	86	Развитие скоростно- силовых качеств
87	87	Ходьба через несколько препятствий
88	88	Круговая эстафета.
89	89	Бег на результат , 30м и 60м
90	90	Метание малого мяча на дальность

91	91	Метание малого мяча на дальность
92	92	Прыжок в длину с разбега
93	93	Прыжок в длину с места
94	94	Прыжок в длину с места
95	95	Прыжок в длину с разбега и с места
96	96	Развитие скоростных способностей
97	97	Выполнение специально-беговых упражнений
98	98	Чередование бега и ходьбы
99	99	Круговая эстафета
100	100	Круговая эстафета
101	101	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее»
102	102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее»

7. Оценочные материалы

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР(вариант 7.1) АООП НОО (кроме программы коррекционной работы) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Итоговая оценка качества освоения учащимися основной образовательной программы осуществляется педагогом по физической культуре, либо другими педагогами, преподающими данный предмет, согласно штатному расписанию.

Предметом итоговой оценки освоения учащимися основной образовательной программы является достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования выделяет две составляющие в итоговой оценке:

1. **Результаты промежуточной аттестации обучающихся ЗПР:**

1. Динамика индивидуальных образовательных достижений;
2. Продвижение в достижении планируемых результатов.

2. **Результаты итоговых работ:**

1. Степень овладения техникой двигательных действий;
2. Выполнение учебных нормативов;
3. Уровень освоения разделов «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности»;
4. Выполнение домашних заданий.

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АООП НОО в иных формах.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используется для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования. Итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР в овладении двигательными навыками. Вывод об успешности овладения содержанием АООП НОО должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

В случае появления стойких затруднений в ходе обучения и/или взаимодействия со сверстниками обучающийся с ЗПР направляется на комплексное обследование в ПМПК с целью выработки рекомендаций родителям и специалистам по его дальнейшему обучению и необходимости перевода на обучение по индивидуальному учебному плану с учетом его особенностей и образовательных потребностей.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

К концу учебного курса учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Ходьба на лыжах 1000 м (мин/сек)	7.0	7.30
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Система оценки достижений учащихся:

Оценку результатов целесообразно начинать со 2-го класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные знания, умения и навыки. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя. Во время обучения в 1 и 1 дополнительном классах целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся с ЗПР продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы. Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью демонстрации уровня физической подготовленности, которые включают задания по легкой атлетике, гимнастике: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед, не сгибая ног в коленях; бег 30 м с высокого старта; бег 1000 м (без учета времени) и др. В связи с тем, что детский организм и тело развиваются не равномерно некоторые контрольные нормативы можно не использовать и не учитывать в выставлении итоговой оценки (в четверти, в trimestre, в полугодии и за год). Однако основной показатель для выставления положительной оценки учащемуся является положительная динамика сдачи контрольных нормативов уровня физической подготовленности.

Инструментарий для оценивания результатов:

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
-----------------------	----------------------	--------------------	--------------------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
--	---	--	---

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие **методы**: наблюдение, **вызов из строя для показа**, **выполнение** упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9,10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

III Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
-----------------------	----------------------	--------------------	----------------

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
---	---	--	---

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9,10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		1,1 (дополнительный) класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,2	6,7	7,2
		д	6,3	6,9	7,4

2	Прыжок в длину с места см.	м	118-120			115-117			105-114		
		д	116-118			113-115			95-112		
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,9			10,8			11,2		
		д	10,2			11,3			11,7		
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	40			35			25		
		д	50			45			35		
5	Бег 600 - 1000 м	без учета времени									
Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,5
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,2	5,5	6,2	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	4,30	5,00	5,30
		д	+	+	+	+	+	+	5,00	5,40	6,30
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,5	10,2	10,9	9,3	9,9	10,7	9,0	9,6	10,5
		д	9,9	10,7	11,2	9,7	10,5	11,0	9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
7	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
9	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
10	Бег 60м с высокого старта	м	-	-	-	-	-	-	10,0	10,8	11,0
		д	-	-	-	-	-	-	10,3	11,0	11,5
11	Ходьба на лыжах 1000 м (мин/сек)	м	-	-	-	-	-	-	7,00	7,30	8,0
		д	-	-	-	-	-	-	7,30	8,0	8,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпы прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева ; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. — СПб., 2020.

2. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2019.

3. Шапкова, Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2018.

4. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М. : Новая школа, 2018.

5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2019.

6. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2020.

7. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М. М. Креминская // Ростомашвили, Л. Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили., М. М. Креминская — СПб. : ИСПиП, 2018.- С. 120.

8. Мозговой, В. М. Уроки физической культуры в начальных классах / В. М. Мозговой. // Мозговой В. М. Коррекционная педагогика : учеб. пособие для учит. спец. учреждений / В. М. Мозговой. — М. : Просвещение, 2012. — С. 100-157.

9. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А. А. Дмитриев // Дмитриев, А.

А. Коррекционная педагогика : учеб. пособие для студ. в высш. пед. учеб. заведениях / А. А. Дмитриев. — М. : Академия, 2020.С- 17-27.21

Рабочая программа по физической культуре

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка