**Муниципальное казённое образовательное учреждение**

**«Костыгинская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Рассмотренно и принята на заседании ШМО учителейПротокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.Руководитель МОБалашова Т.Ю | СогласованоЗамдиректора по УВРВарапаева У.Вот «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | УтверждаюДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Урбан  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. Приказ № от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

# АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(7.2)

учебного курса

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (8.5 часа)

для 1-4 класса начального общего образования на 2023 - 2024 учебный год

Учитель: Балашова Татьяна Юрьевна

с.Костыгин Лог, 2023год.

# Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253

«Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);

* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821 – 10

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;

* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
* Положение о рабочих программах предметов, курсов, реализующих федеральные государственные образовательные стандарты общего образования (Приказ №43/10 от 02 июня 2017 года).

Программу обеспечивает учебно-методический комплекс:

Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы.

В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., **2016 г**., Издательство «Просвещение».

Физическая культура 1- 4 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях: М.Просвещение. «Физическая культура»,2010 г.

Физическая культура 1- 4 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях: М.Просвещение. «Физическая культура»,2012г.

Физическая культура 1- 4 классы Школа России Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях: М.Просвещение. «Физическая культура»,2014г.

**Коррекционная направленность** отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор упражнений для занятий с учетом индивидуальных нарушений в психической сфере ребенка.

Программа адаптирует, детализирует, раскрывает содержание стандарта, определяет корректирующую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета.

Ввиду психологических особенностей детей с ЗПР, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

* совершенствование движений и сенсомоторного развития: мелкой моторики и пальцев рук;
* Основной метод – игровой.
* коррекция отдельных сторон психической деятельности: развитие восприятия, представлений, ощущений, памяти;
* коррекция мышления;
* коррекция ходьбы

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловищем.

В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением.

* коррекция бега

При выполнении бега типичными ошибками для детей с отклонениями в развитии являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушениями координации движений.

Специально – подготовительные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге. Основной метод использования беговых упражнений – игровой, где ребенок полнее реализует свои навыки и умения.

* коррекция прыжков

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с отклонением интеллекта являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно

* силовых качеств. Детям еще трудно одновременно совмещать и выполнять две задачи: движение ног и взмах руками. Подводящие упражнения развивают разнообразные координационные способности ребенка и дают возможность выполнить прыжок в целом. Для усвоения прыжка в целом применяется еще разучивание приема по фазам прыжка: разбег, бег по дистанции, отталкивание, фаза полета, приземление.
* коррекция лазанья и перелезания

Упражнения лазанья и перелезания по гимнастической стенке, скамейке и через препятствия имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения и сложных двигательных ситуациях.

Коррекционная направленность:

* координация движений, соразмерность усилий, ловкость, точность передвижения и перемещения, ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела, согласованность движений, преодоление страха высоты, развитие силы рук, равновесия, профилактика плоскостопия.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и других инфекционных заболеваний, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета.

* 1. **Личностные результаты**
1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

# Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Определение общей цели и путей 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.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

# Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

# По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* + планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
	+ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
	+ использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
	+ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
	+ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
	+ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
	+ соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
	+ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
	+ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
	+ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой соревновательной деятельности;
	+ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

# Содержание учебного предмета (8.5 ч.)

# 4класс

**Знания о физической культуре (на каждом занятии) :**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

# «Гимнастика»:

**Строевые упражнения**: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висе, комбинация из висов и упоров. Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

# «Легкая атлетика»:

**Специальные упражнения легкоатлета:** равномерный бег; низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»); прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаге); метание мяча со скрестного шага; бег 30 метров с низкого старта; бег в чередовании с ходьбой; многоскоки; повторение пройденного материала в 1-3 классах; повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом; экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег); бег на выносливость.

# Спортивные игры:

**Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»:**

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным и шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка шагом по звуковому сигналу. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом на встречу мячу. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками от груди места из прямого и бокового положений. Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Остановка шагом по звуковому сигналу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка:** Передвижения на лыжах**:** одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой. Игры: «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрей». «Встречная эстафета», «эстафеты на лыжах».

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ и др., имея на это объективные причины.

 Календарно – тематическое планирование по Физической культуре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока |  Темы урока. | Кол- во часов | Дата |
|  | **Знания о физической культуре (на каждом занятии) : -1ч.** |  |  |
| 1 | ТБ. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. | 1 |  |
|  | **Гимнастика – 2 ч.** |  |  |
| 2 | Перестроение.Ходьба. Общеразвивающие упражнения | 1 |  |
| 3 | Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, Висы. Подтягивания. | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика – 2 ч** |  |  |
| 4 | Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. | 1 |  |
| 5 | Бег на выносливость | 1 |  |
|  | Лыжная подготовка – 2 ч |  |  |
| 6 | Передвижения на лыжах. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |  |
| 7 | Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, |  |  |
|  | Спортивные игры: - 1 ч |  |  |
| 8.5 | Стойка игрока. Перемещение в стойке в игре « Баскетбол» | 1.5 |  |
|  | ИТОГО: | 8.5 ч. |  |