

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

**АДМИНИСТРАЦИЯ МР "ГОРОД КИРОВ И КИРОВСКИЙ РАЙОН"**

**МКОУ "СОШ №5 " г. Киров**

Приложение к ОП НОО утвержденной  
приказом №86-У от 31.08.23

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педсовета

\_\_\_\_\_  
-  
Протокол №10 от «31» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор школы

\_\_\_\_\_  
Н.И. Леонидова  
Приказ № 10 от «31» 08  
2023 г.

**АДАптированная рабочая программа**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
2-4 класс

**город Киров 2023**

#### пояснительная записка

**Целью** учебной программы с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности, усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и

способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений, коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями **направлена** на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для **коррекции** недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Содержание программы отражает требования ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ и учитывает психофизические особенности развития, особые образовательные потребности и индивидуальные возможности обучающихся с задержкой психического развития, обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре **предусматривает** дифференциацию образовательного материала, то есть отбор методов, средств, приемов, заданий, упражнений, соответствующих уровню психофизического развития, на практике обеспечивающих усвоение обучающимися образовательного материала. Дифференциация программного материала соотносится с дифференциацией категории обучающихся в соответствии со степенью выраженности, характером, структурой нарушения психического развития. Для обеспечения системного усвоения знаний по предмету осуществляется:

- усиление практической направленности изучаемого материала;
- выделение существенных признаков изучаемых явлений;
- опора на жизненный опыт ребенка;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала в рамках предмета;
- соблюдение необходимости и достаточности при определении объема изучаемого материала;
- активизация познавательной деятельности обучающихся;
- формирование школьно-значимых функций, необходимых для решения учебных

Программа рассчитана на учащихся, имеющих специфическое расстройство психического, психологического развития, а также учитывает следующие психические

особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи. Для детей данной группы характерны слабость нервных процессов, нарушения внимания, быстрая утомляемость и сниженная работоспособность.

Адаптированная программа начального общего образования по физической культуре для 2-4 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373
- «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014
- Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией
- В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
- Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте» При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

**Главными задачами реализации учебного предмета (курса) «физическая культура» являются:**

*коррекционно-оздоровительные:*

- позитивные изменения в психофизическом состоянии детей с проблемами в интеллектуальном развитии;
- повышение уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья;

*обучающие:*

- расширить двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности;
- привить детям основы физкультурного образования;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;
- обучение основам техники движений и широкому кругу двигательных навыков;

*развивающие:*

- развитие физических способностей;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, гибкости, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развитие интеллектуальных способностей;

*воспитательные:*

- развитие коммуникативных качеств;
- уверенности в себе, самостоятельности;
- чувства товарищества;

- приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитание у них основ физической культуры;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям, формирование у них устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Программа рассчитана на 262 часа (2 часа в неделю), со следующим распределением часов по годам обучения / классам: в 1 классе — 32 учебные недели всего 64 часа в год, во 2 классе — 34 учебные недели 68 часов в год, в 3 классе— 34 учебные недели 68 часов в год, в 4 классе— 34 учебные недели 68 часов в год.

### **Технологии, используемые в обучении:**

**Игровая технология** – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

**Здоровьесберегающие технологии** – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

**Личностно-ориентированные технологии** – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

**ИКТ-** повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

**Технология проектного обучения** – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

**Проблемно-поисковые технологии** – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

**Технология критического мышления** – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

**Методы и формы контроля:** контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация за курс 5-9 класса осуществляется в форме тестирования.

### **Пособие для педагога:**

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Веко» 2016.

**Дополнительная литература для обучающихся:**

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**Электронные образовательные ресурсы:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>
12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

ФГОС АООП НОО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса**

<b>Планируемые результаты</b>	
Личностные	Метапредметные
1-4 класс / 2023 - 2024 год обучения	
<p>1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;</p> <p>3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;</p> <p>6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;</p> <p>2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>5) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения.</p> <p>6) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать</p>

<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p> <p>11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;</p> <p>12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;</p>	<p>возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>8) 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;</p> <p>9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>
---	---

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура».





<p>подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>• выполнять технически-правильно легкоатлетические упражнения.</li> </ul>
---	--

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 4 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	6,7	6,8
		Д	5,7	6,7	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Прыжок в длину с места (см)	М	135	125	110
		Д	130	120	105
4	Метание малого мяча	М	15	12	8
		Д	10	8	6
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	30	25	20
		Д	35	30	25
6	Подтягивания (м-в висе, д- в висе лежа)	М	3	2	1
		Д	8	5	3

### Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
4.	Лыжная подготовка	10
5.	Гимнастика с элементами акробатики	4
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4
7.	Легкая атлетика	8

### Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
4.	Лыжная подготовка	10
5.	Гимнастика с элементами акробатики	4
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
7.	Легкая атлетика	8

### Тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
4.	Лыжная подготовка	10
5.	Гимнастика с элементами акробатики	4
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
7.	Легкая атлетика	8