

**АДАптированная рабочая программа  
учебного курса «Физическая культура» 1-4 классы  
(ВАРИАНТ 7.1)**

*Уровень:* НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

*Предметная область:* ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

*Предмет:* ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Программа разработана на основе следующих документов:*

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями)
- В соответствии с ООП НОО МБОУ СОШ №1
- Рабочие программы начального общего образования, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич.), в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего образования. Предметная линия учебников (учебно-методического комплекта): В.И. Лях. Физическая культура.

*Данная рабочая программа ориентирована на работу с учебниками:*

- В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. - М.: Просвещение 2018.- 190с.

*Срок реализации программы 4 года*

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,  
КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Планируемые результаты освоения программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ. Они представляют собой систему обобщённых личностно ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательного учреждения в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями

к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к **основной медицинской группе**.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к **подготовительной медицинской группе**. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для **основной группы** с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных. К **подготовительной группе здоровья** по физкультуре так же относятся дети после болезни.

Кроме того, таким детям противопоказаны сильные физические нагрузки любого типа, а сдача нормативов разрешается после дополнительного медицинского осмотра. Для перехода в эту **группу** достаточно медицинской справки. В ней должны быть указаны: диагноз, сроки ограничений и запрещенные упражнения или же, наоборот, основные рекомендации врача. Комплекс упражнений, которые ребенку можно выполнять в такой группе, подбирается педагогом на основе рекомендаций от врача, прописанных в справке. Кроме того, после указанного срока в справке ребенок автоматически переходит в основную группу.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе и занимаются по отдельной программе с учетом их индивидуальных образовательных потребностей.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.

Основная группа здоровья: Осваивает раздел - теоретически

Подготовительная группа здоровья: Осваивает раздел – теоретически

Специальная группа здоровья: Осваивает раздел - теоретически

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.

Основная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере

Подготовительная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере

Специальная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.

Основная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере

Подготовительная группа здоровья: Осваивает раздел в полной мере с учетом медицинских ограничений

Специальная группа здоровья: Осваивает раздел - теоретически

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Раздел «Шахматы»**

Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.

Основная группа здоровья: Осваивает раздел - теоретически

Подготовительная группа здоровья: Осваивает раздел – теоретически

*Выпускник научится:*

- познакомится с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.
- узнает шахматные фигуры. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).
- начальной расстановке фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- Ходам и взятию фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

- выполнять цель шахматной партии. Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

-игре всеми фигурами из начального положения. Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Укрепление здоровья и личная гигиена: знания о физической культуре, деятельность оздоровительной направленности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;

2. Физическое развитие и физическая подготовка: знания о физической подготовке, способы деятельности с общеразвивающей направленностью;

3. Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью: жизненно важные двигательные умения и навыки; акробатические упражнения с элементами гимнастики, легкоатлетические упражнения, подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **Годовой план распределения учебного времени на виды программного материала для 1-4 классов**

№ п\п	Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	ВСЕГО	82	85	85	102
1.1	Основы знаний	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	9	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	10	18	18	24
1.5	Подвижные игры с элементами пионербола	10	18	-	-
1.6	Подвижные игры с элементами волейбола	-	-	18	24
1.7	Шахматы	33	-	-	-
1.8	Подвижные игры на основе баскетбола	10	19	19	24

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Наименование разделов, тем	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>			
1.1	Физическая культура	-	-	-	-
1.2	Из истории физической культуры	-	-	-	-
1.3	Физические упражнения	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Акробатика. Строевые упражнения	5	6	6	6
2.2	Равновесие. Строевые упражнения	5	6	6	6
2.3	Опорный прыжок, лазание	-	6	6	6
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
3.1	Подвижные игры	9	12	12	12
<b>4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
4.1	Ходьба и бег	3	6	6	12
4.2	Прыжки	4	6	6	6
4.3	Метание мяча	3	6	6	6
<b>5</b>	<b>Подвижные игры с элементами спорта</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>48</b>
5.1	–подвижные игры на основе баскетбола –подвижные игры на основе мини- футбола –подвижные игры на основе бадминтона –подвижные игры на основе настольного тенниса –подвижные игры и национальные виды спорта народов России	20	37	37	48
<b>6</b>	<b>Шахматы</b>	<b>33</b>	-	-	-
6.1	Шахматная доска	2	-	-	-
6.2	Шахматные фигуры	4	-	-	-
6.3	Ходы и взятие фигур	12	-	-	-
6.4	Игра	15	-	-	-