

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Н.Д. Кувалдина»

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического
совета

Протокол № 6
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Зернова Т.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «СШ №1»
 Денисов И.А.

Приказ №82-д
от «29» августа 2023 г.



Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для 1 - 4 классов
основного общего образования
базового уровня

Ефремов 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов подготовлена в соответствии с требованиями ФОП основного общего образования (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2022 г. N 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г. N 70809) и концепцией физического воспитания.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта ребёнка с ограниченными возможностями здоровья; знать причины, вызвавшие ОВЗ; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся первого класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

Распределение учебного материала по разделам программы при трёхразовых (двухразовых)* занятиях в неделю

класс	разделы программы, количество часов			всего часов
	легкая атлетика	гимнастика	спортивные и подвижные игры	
1	18 (16)	21 (14)	66 (40)	105 (70)
2	20 (16)	21 (14)	64 (40)	105 (70)
3	22 (18)	21 (14)	62 (38)	105 (70)
4	24 (20)	21 (14)	60 (36)	105 (70)

*в скобках указано количество уроков при двухразовых занятиях в неделю

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля во 2-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места и метанию малого мяча.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего развития.

Знать : правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; значение утренней зарядки; понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках; название снарядов и гимнастических элементов.

Уметь: составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки учащихся

По окончании курса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	7,0	8,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	120	110
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учёта времени	

К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	12,0
------------------	------------------------	------	------

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

Определяемые способности	Контрольное упражнение - КУ(тест)	к л а с с	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.Скоростные	Бег 30м, сек	1	8,5	8,3	6,6	8,6	8,5	6,8
		2	8,1	8,0	6,4	8,3	8,2	6,6
		3	7,8	7,7	6,1	8,0	7,9	6,3
		4	7,6	7,5	6,0	8,6	7,5	6,2
2.Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	1	12,2	11,8	10,9	12,7	12,3	11,2
		2	11,4	11,0	10,1	12,2	11,7	10,7
		3	11,2	10,9	9,8	11,8	11,3	10,3
		4	10,9	10,5	9,6	11,4	11,0	10,1
3.Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	90	105	145	80	100	140
		2	100	115	155	90	115	145
		3	110	120	165	100	125	150
		4	120	130	175	110	130	160
4.Выносливость	Медленный бег 2-6 мин	1						
		2						
		3						
		4						
5.Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	1	4	7	2	7	11
		2	1	4	7	2	8	12
		3	1	4	8	2	8	13
		4	2	5	9	3	9	14
6.Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1	1	2	4	-	-	-
		2	1	2	4	-	-	-
		3	1	3	5	-	-	-
		4	1	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	1	-	-	-	2	5	11
		2	-	-	-	3	7	13
		3	-	-	-	3	8	14
		4	-	-	-	4	9	15

Содержание курса

Основы знаний: правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Строевые упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне; повороты по ориентирам; выполнение команд: «встать!», «сесть!», «пошли!», «побежали!», «остановились!». Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «равняйся!», «смирно!», «вольно!», «на месте шагом марш!», «шагом марш!», «класс, стой!»; перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки; расчёт по порядку. Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; повороты на месте (направо, налево) под счёт; размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом; выполнение команд: «шире шаг!», «реже шаг!». Сдача рапорта; поворот кругом на месте; расчёт на «первый» - «второй»; перестроение из одной шеренги в две и наоборот; перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом;

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; дыхательные упражнения и упражнения для правильной осанки; простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами, обручами;

Элементы акробатических упражнений: группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях; перекаты в положении лежа в разные стороны; передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты в группировке; из положения лежа на спине «мостик»; 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя;

Лазанье: произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами; передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий, толканием мяча; перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук; пролезание сквозь гимнастические обручи. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку и спускание по ней произвольным способом; лазанье по канату произвольным способом; перелезание через бревно, коня, козла;

Висы: упор в положении присев и лежа на матах. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках; упор на гимнастическом бревне и на скамейке, козле. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием; подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь;

Равновесие: ходьба по коридору шириной 20 см; стойка на носках (3-4с); ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук; кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке; ходьба по полу по начертанной линии. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа; стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Ходьба по наклонной доске (угол 20 градусов); расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на

гимнастической скамейке; равновесие «ласточка»; ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см;

Опорные прыжки: подготовка к выполнению опорных прыжков; прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки; прыжок в глубину из положения приседа. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила поведения при выполнении строевых упражнений и команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд; как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; технику безопасности при выполнении лазания и опорного прыжка; требования к строевому шагу; что такое строй; как выполнять перестроение.

Уметь: выполнять команды «направо», «налево», «кругом», соблюдать интервал, выполнять исходные положения без контроля зрения и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; подавать команды при выполнении ОРУ; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

Ходьба: ходьба по заданным направлениям в медленном темпе; ходьба парами, взявшись за руки; ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук; ходьба с контролем и без контроля зрения. Ходьба в быстром темпе (наперегонки); ходьба в приседе; сочетание различных видов ходьбы.

Бег: медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; перебежки группами и по одному; чередование

бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба). Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин. Понятие «высокий старт»; медленный бег до 3 мин (сильные дети); бег в чередовании с ходьбой до 100 м; челночный бег 3х5 м; бег на скорость до 40 м; понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета). Понятие «низкий старт»; быстрый бег на месте до 10 с; челночный бег 3х10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м; понятие «эстафета» (круговая); расстояние 5 - 15 м.

Прыжки: прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м; прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги; ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: подготовка кистей рук к метанию; упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение его; броски и ловля мячей; метание малого мяча с места правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность; броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Метание малого мяча левой и правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места. Метание мячей в цель (на стене, в баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10-15 м.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: фазы прыжка в длину с разбега, фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы, правильно отталкиваться при различных прыжках; пробежать в медленном темпе 2-3 мин; бегать на

короткие дистанции 30 м; преодолевать полосу препятствий на дистанции до 30м; прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в длину с места; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч с места из различных исходных положений на дальность в коридор 10м и обозначенное место.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах); построение в колонну с интервалом на вытянутые руки; построение в круг по ориентиру; увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем; шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; ходьба по ориентирам, начерченным на полу; прыжок в длину с места в ориентир. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг); движение в колонне в изменением направлений по установленным на полу ориентирам; повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота; шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами; лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья; подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира; выполнение исходных положений рук по инструкции учителя; выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам; ходьба до различных ориентиров; повороты направо, налево без контроля зрения; принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя; ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая – по полу); прыжок в высоту до определенного ориентира; дозирование силы удара мячом об пол с условием отскока на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч; ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг); ходьба по ориентирам; бег по начерченным на полу ориентирам; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением; броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место; ходьба на месте 5-10 с; повторить задание и самостоятельно остановиться; ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м) с определением затраченного времени.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок». «Два сигнала», «Запрещенное движение». «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает», «Съедобное – несъедобное».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Удочка», «Мы – солдаты». «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу». «Светофор», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». «Кто обгонит?», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит». «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?». «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу». «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости». «Лучшие стрелки». «Вот так карусель!», «Снегурочка». «Снежком по мячу», «Крепость».

Баскетбол: ознакомление с правилами игры; основная стойка, передвижения без мяча в разных направлениях; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении; передача и ловля мяча двумя руками; броски мяча в корзину с места.

Футбол: ознакомление с правилами игры; передвижения футболиста с мячом и без мяча; техника ударов по мячу и остановка мяча ногой.

Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке, передача мяча руками, ловля его; подача одной рукой снизу. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: основные правила игры в баскетбол, футбол, пионербол; правила поведения и безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм; оборудование и инвентарь для игр.

Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм человека («Баскетбол», «Футбол», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка»).

Для более эффективного усвоения учащимися программного материала им задаются домашние задания, включающие в себя упражнения общей физической подготовки, продолжительностью 40-60мин. Выполнять домашние задания рекомендовано на спортивных площадках на открытом воздухе или в домашних условиях.

Информационно-методическое обеспечение

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительный, 1-4 классы /под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой; 7-е издание. Москва «Просвещение» 2010.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Изд. 3-е, –М., «Просвещение», 2006.
3. Спортивные игры. Под ред. Ю.И. Портных.- М.; «Физкультура и спорт», 1975.
4. Физкульт-ура! Ура! Ура! Учебное пособие. Ю.Г. Каджаспиров,- М.: Педагогическое общество России, 2002.