

Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**1 КЛАСС**

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты:**

- 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;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**2 КЛАСС**

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Предметные результаты:**

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **3 КЛАСС**

#### **Личностные результаты:**

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

— овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

— формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

**4 КЛАСС**

**Личностные результаты:**

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

— развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

— умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметные результаты:**

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физкультуре на конец обучения в младших классах:**

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

## **1-4 класс**

**Знания о физической культуре.** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и дополнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика.**

#### ***Теоретические сведения***

Одежда и обувь гимнаста элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### ***Практический материал***

##### ***Построения и перестроения.***

##### ***Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)***

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.

##### ***Упражнения с предметами:***

С гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг.); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

### **Легкая атлетика.**

***Теоретические сведения.*** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний. Знание правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### ***Практический материал***

***Ходьба.*** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.

Ходьба с различным положением рук. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упр. для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

***Бег.*** Перебежки группами и по одному 15-20 м. медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость.

Медленный бег. Чередование бега и ходьбы высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упр.: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

***Прыжки.*** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на

отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки с высоты с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом перешагивания.

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес 1кг) различными способами двумя руками.

#### Лыжная подготовка.

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

#### **Практический материал**

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах спуски, повороты, торможение.

#### Игры.

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### **Практический материал.**

#### *Подвижные игры*

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в т.ч. пионербол в 4 классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

№	Темы планирования	Количество часов	Виды деятельности	Воспитательный компонент согласно РПВ
1	Знания о физической культуре	<b>24</b>	Содержать в чистоте одежду и обувь для занятий физкультурой. Выполнять правила утренней	• Устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;

			<p>гигиены.</p> <p>Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности).</p> <p>Определять понятия: опрятность, аккуратность.</p> <p>Чередовать физическую нагрузку и отдых.</p> <p>Различать предварительную и дополнительную команды. Знать основные правила закаливания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);</li> <li>• включение в урок игр, эстафет, которые помогают развивать выносливость, силу воли, а так же помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</li> <li>• инициировать и поддерживать любовь к физической культуре и спорту.</li> </ul>
	Гимнастика.	<b>132</b>	<p>Знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах, о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</p> <p>Выполнять правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Определять понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Овладевать навыками построения и перестроения.</p> <p>Осваивать основные</p>	

			<p>положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.</p> <p>Выполнять упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг.); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов;</p>	
--	--	--	---	--



			прыжки.	
	Легкая атлетика	<b>91</b>	<p>Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде</p>	

			<p>учителя.</p> <p><b>Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами.</b></p> <p>Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием.</p> <p><b>Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</b></p> <p>Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.</p>	
	Лыжная подготовка.	<b>50</b>	<p>Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах.</p> <p>Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Описывать и выполнять технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Выполнять строевые команды.</p> <p>Осваивать</p>	

			передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение.	
	Игры.	<b>96</b>	Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
		<b>393</b>		

4. Оценочно-измерительные материалы (приложение1)