Приложение

к адаптированной образовательной программе

начального общего образования

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Троицкая средняя общеобразовательная школа»

Орловского района Орловской области

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1)**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

***Личностные, метапредметные и предметные результаты***

**Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

**-** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;

- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

• первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ***Уровень физической подготовленности 4 класс*** | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| **Прыжок в длину с места, см** | 150 -160 | 131 – 149 | 120 -130 | 143-152 | 126 – 142 | 115-125 |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,8 -5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 -6,4 | 6,3 -6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 -6,6 |
| **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| **Бег 1000 м, мин. сек.** | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| **Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.** | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

**Подготовительная группа** – обучающиеся , имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

**Задачи** занятий физическими упражнениями с обучающимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающимся снижаются. Материал учебной программы такие учащиеся проходят с облегчением сложности, сокращением двигательности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к обучающимся уменьшаются.

Учебный материал для таких обучающихся менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнений с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания.

При работе с обучающимися **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обязательно обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия обучающихся (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, обучающимся подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Обучающиеся обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно с детьми проводятся занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

**Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача**.

Обучающиеся **специальной** медицинской группы учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 -10 минут до окончания занятия.

**Содержание учебного предмета**

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

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Настольный теннис», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**4 класс (102 ч)**

**Знания о физической культуре**

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). Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

ОФП

Силовые способности.

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук. Приседание с набивным мячом (до 1 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (до 1 кг).

**Скоростные способности.**

Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т.п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5 – 10 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

**Координационные способности.**

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т.п.) Прыжки с поворотом на 90º влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель.

**Выносливость.**

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10-20 с в течение до 5 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 3-4 мин. Ходьба в чередовании с бегом. Передвижение любым способом и в любом направлении в течение 30 с – 2 мин.

**Гибкость.**

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных).

**Скоростно-силовые способности.**

Прыжки с ноги на ногу (до 5). Перепрыгивание препятствий высотой до 20 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку, отталкиваясь двумя и одной ногой.

Организующие команды и приемы*:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Гимнастические упражнения прикладного характера:  передвижение по гимнастической скамейке; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

**Легкая атлетика** Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Бег до 5-8 мин. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений. Прыжкив длину с разбега способом «согнув ноги».Прыжкив длину с места. Метание малого мяча на дальность.

Низкий старт. Бег 30м бег 60м, челночный бег.

Стартовое ускорение. Финиширование.

**Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой;

б) остановка мяча ногой, отбор мяча;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

**Настольный теннис.**

Ознакомление с основными видами вращения мяча. Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, поперемен­ные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упо­ре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и на­зад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые дви­жения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комби­нации вольных упражнений на 8—16 тактов.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, при­ставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колено, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращени­ем скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в при­седе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положе­ния стоя, сидя, лежа, ловля мяча, пе­ребрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель,жонглирование. Набивной мяч (1—2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1—2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.

Подача различными ударами. Техника приёма подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки. Тактика атаки наката. Контроль игры срезками.

Игры на счёт, контрольное соревнование.

**Подвижные игры**

Теоретические после сведения. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование, речитативы, используемые в играх, организация, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр.

Задания на координацию движений типа: «Веселые старты», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), Перемена мест», «Чья команда быстрее осалит игроков», «Альпинисты», Ниточка и иголочка»,»Перестрелка», «Посадка картофеля»,»Попрыгунчики-воробушки»,»Перебежки с мешочком на голове»,»Верёвочка под ногами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель»,»Ловишка -поймай ленту»,» Вышибалы»,» Вышибалы двумя мячами»,»Волк во рву», «Прыгающие воробушки»,»Удочка», «Зайцы в огороде», «Кузнечики», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»»Невод»»Метко в цель».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. «Салки на снегу», «Прокатись через ворота»,эстафеты,»Подними предмет»,»Перекаты».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол.**

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), «Гонка мяча по кругу»,» Мяч среднему»,

» Передал садись,»Мяч соседу»,Бросок мяча в колонне».

**Волейбол.**

Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»,» Выстрел в небо».

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* ОФП— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, проходить станции круговой тренировки, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»; поворот на месте переступанием, повороты переступанием в движении. Бег на лыжах 2 км (зачет).

*Подвижные и спортивные игры****—***выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры « Вызов номеров», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Прыгающие воробушки», «Вышибалы», «Вышибалы двумя мячами», «Перестрелка», «Волк во рву», « «Защита стойки», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка поймай ленту»», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Гонка мяча по кругу»,» Мяч среднему», » Передал садись,»Мяч соседу»,Бросок мяча в колонне», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), Перемена мест», «Чья команда быстрее осалит игроков», «Альпинисты», Ниточка и иголочка»,»Перестрелка», «Посадка картофеля», «Зайцы в огороде», «Кузнечики»,

* играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 4кл. |
| 1 | ***Базовая часть*** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 13 |
| 1.3 | ОФП | 11 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 22 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 4 |
| 1.7 | Настольный теннис | 10 |
| 2 | ***Вариативная часть*** |  |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 15 |
| **ИТОГО:** | | **102** |