**1.Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей составлена на основе:

 -федерального компонента государственного стандарта общего образования;

-учебного плана МБОУ «Новомарьясовская СОШ-И»;

-ООП ООО «Новмарьясовская СОШ – И» на 2021 – 2022 уч.год

-федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования РХ к использованию в образовательном учреждении на 2021-2022 уч.год.

-АООП МБОУ «Новомарьясовская СОШ-И» для обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 1).

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится втесной 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 ребенка. 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 аномального ребенка; знать при­чины, вызвавшие умственную отсталость; 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, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

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.

 Последовательность и сроки прохождения программно­го материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределе­ния материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

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

В начальной школе исключительно важное значениеимеет 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 в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

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

УМК:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Программа. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.

2.Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

3.Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы: http://festival.1september.ru/

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru), www.k-yroku.ru

Курс «Физическая культура» рассчитан на 70 ч.(2 часа в неделю, 35 учебных недель)

 В 4 классе обучается один ребенок по АООП (I – категория) .

   В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программе, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (элективные учебные предметы, факультативы, консультации, предметные недели). В случае карантина, актированных дней возможно внесение изменений в график годового календарного учебного года по продлению учебного года, либо перенос каникулярных периодов в другое время.

**2.Планируемые результаты**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кром того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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;

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

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

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

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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

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

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

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

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**3.Основное содержание учебного курса.**

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

 Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышцпри выполнении упражнений

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое ме­сто», «Бе­лые медведи», «Смена сторон», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воро­бушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Прави­ла соревнований в метании

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка»,«Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флаж­кам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка впе­ред.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положениялежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шага­ми, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Перелеза­ние через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космо­навты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

**4. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Тема урока**  | **Дата**  |
| План  | Факт  |
| 1 | Т.Б. по л/атлетике. Кроссовая подготовка. | 02.09 |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 07.09 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3\*10 м | 09.09 |  |
| 5 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 14.09 |  |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность | 16.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат | 21.09 |  |
| 8 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 23.09 |  |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с места | 28.09 |  |
| 10 | Тестирование подтягиваний . Игра | 30.09 |  |
| 11 | Тестирование отжиманий. Игра | 05.10 |  |
| 12 | Бег 100 метров. | 07.10 |  |
| 13 | Т.Б. Равномерный бег 5 минут. Игра | 12.10 |  |
| 14 |  Равномерный бег 6 минут. Игра | 14.10 |  |
| 15 |  О.Р.У. на выносливость. Равномерный бег 7 минут.  | 19.10 |  |
| 16 |  Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 21.10 |  |
| 17 | Т.Б.Гимнастика. Обучение стойки на лопатках. | 26.10 |  |
| 18 |  Совершенствование техники стойки на лопатках. Кувырки вперед назад. | 28.10 |  |
| 19 |  Обучение стойки на лопатках с перекатом назад. | 09.11 |  |
| 20 |  Закрепление стойки на лопатках кувырок вперед с перекатом в стойку | 11.11 |  |
| 21 | Стойка на голове и на руках | 16.11 |  |
| 22 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 18.11 |  |
|  23 | Строевые упражнения. Совершенствование упражнения «мост» с помощью. |  23.11 |  |
| 24 | Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке и висы | 25.11 |  |
| 25 |  Строевые упражнения. Прыжки в скакалку | 30.11 |  |
| 26 | Круговая тренировка | 02.12 |  |
| 27 | Упражнения на гимнастическом бревне | 07.12 |  |
| 28 |  Опорный прыжок. Висы. | 09.12 |  |
| 29 | Т.Б. Броски и ловля мяча в парах | 14.12 |  |
| 30 |  Техника передачи мяча снизу. | 16.12 |  |
| 31 |  Техника передачи мяча двумя руками от груди.  | 21.12 |  |
| 32 | Ведение мяча | 23.12 |  |
| 33 | Ведение мяча на месте и в движении. | 11.01 |  |
| 34 | Ведение мяча с изменение направления. | 13.01 |  |
| 35 | Броски и ловля мяча в парах | 18.01 |  |
| 36 | Броски и ловля мяча в парах у стены | 20.01 |  |
| 37 | Упражнения с мячом | 25.01 |  |
| 38 | Круговая тренировка | 27.01 |  |
| 39 | Полоса препятствий | 01.02 |  |
| 40 | Усложненная полоса препятствий | 03.02 |  |
| 41 | Броски мяча через волейбольную сетку | 08.02 |  |
| 42 | Броски набивного мяча способом от груди, снизу, из – за головы |  10.02 |  |
| 43 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 15.02 |  |
| 44 | Круговая тренировка | 17.02 |  |
| 45 | Ведение мяча на месте и в движении | 22.02 |  |
|  46 | Ведение мяча с изменением направления |  24.02 |  |
|  47 | Ловля и передача мяча на месте и в движении |  01.03 |  |
| 48 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет. | 03.03 |  |
| 49 | Броски мяча через волейбольную сетку | 10.03 |  |
| 50 | Упражнения с мячом | 15.03 |  |
| 51 | Броски набивного мяча способом от груди, снизу, из – за головы | 17.03 |  |
| 52 | Броски набивного мяча правой, левой рукой | 22.03 |  |
| 53 | Тестирование виса на время | 24.03 |  |
| 54 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 05.04 |  |
| 55 | Тестирование подтягивания, отжимания | 07.04 |  |
| 56 |  Тестирование подъема туловища за 30 сек | 12.04 |  |
| 57 | Тестирование прыжка в длину с места | 14.04 |  |
| 58 | Прыжки со скакалкой на время. | 19.04 |  |
| 59 | Полоса препятствий | 21.04 |  |
| 60 | Беговые упражнения  | 26.04 |  |
| 61 | Тестирование бега на 30м. | 28.04 |  |
| 62 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 03.05 |  |
| 63 | Равномерный бег 5 минут. Игра | 05.05 |  |
| 64 | Равномерный бег 6 минут. Игра | 10.05 |  |
| 65 | О.Р.У. на выносливость. Равномерный бег 7 минут. | 12.05 |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега на результат | 17.05 |  |
| 67 | Тестирование метания на дальность | 19.05 |  |
| 68 | Тестирование челночного бега 3\*10 | 24.05 |  |
| 69 | Бег 1000 м | 26.05 |  |
| 70 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 31.05 |  |