

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Центр образования «Родник знаний»

413100 г. Энгельс, пл. Свободы, д. 11, тел./факс: 8 (8453) 56-84-10 ИНН 6449019008 КПП 644901001 ОГРН 1026401980582,
сайт: rz-164.gosuslugi.ru эл. почта: 1@rz64.ru

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО
Щепкина Е. В.
27.08.2024

Согласовано
Зам. директора по УВР
Ермолаева Е.А.
29.08.2024

«Утверждаю»
Директор
В. В. Попов
30.08.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 9c4ad63ece5f6fe83f8fa25f353cb54b
Владелец **Попов Владимир Владимирович**
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**
(начальное общее образование, вариант 2.3)
1 в класс

Составитель
Голубева Елена Васильевна,
учитель физической культуры

2024 -2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная физическая культура) адресована слабослышащим и позднооглохшим обучающимся с легкой умственной отсталостью и задержкой психического развития (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2.3) (1в класс), получающим начальное общее образование по АООП НОО. Программа разработана на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 2.3) (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.02.2015 № 35847), авторской программы «Физическая культура» под редакцией А.П. Матвеева с учетом материалов учебного издания «Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих под редакцией Байкиной Н.Г., Сермеева Б.В. и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Целью реализации учебной дисциплины заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи предмета:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;
- овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Данная учебная дисциплина играет важную роль в общем, физическом, личностном, а также речевом развитии слабослышащих и позднооглохших обучающихся с нарушенным интеллектом. Дисциплина содержит значительный образовательно-реабилитационный и коррекционный потенциал, благодаря чему создаётся возможность преодоления имеющихся у обучающихся вторичных нарушений.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся направлена на:

достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через организацию и проведение спортивно-оздоровительной работы с использованием системы клубов, секций, проведение спортивных соревнований.

Рабочая программа адаптирована для обучающихся со сложной структурой дефекта с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Отбор содержания проведён с учётом культурологического подхода, в соответствии с которым учащиеся должны освоить содержание, значимое для формирования познавательной, нравственной и эстетической культуры, сохранения окружающей среды и собственного здоровья, для повседневной жизни и практической деятельности. Рабочая программа адаптирована для обучающихся со сложной структурой дефекта с учетом особенностей их

психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Наряду с этими задачами, решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию слуха и учитывающие индивидуальные особенности обучающихся со сложной структурой дефекта:

- умение ориентироваться в задании и помещении;
- планировать деятельность в ходе спортивной игры;
- изучении нового речевого материала и умении применять его в своей деятельности;
- контролировать свою работу;
- применять знания по ТБ при выполнении физических упражнений.

Все физические упражнения в программе по физической культуре представлены разделами «Гимнастика», «Спортивные упражнения», «Игры различной направленности». С учетом психофизического развития учащихся с недостатками слуха (нарушение функций вестибулярного аппарата, нарушение осанки, координационных движений) в программе выделено большее количество часов (от 20 до 24-х) на гимнастику с основами акробатики, с упражнениями на осанку, равновесие, координацию и укрепление мышечного корсета.

В процессе обучения учащиеся должны получить общую физическую подготовку, способствующую их нравственному, интеллектуальному и физическому развитию.

Содержание рабочей программы по физической культуре адаптировано с учетом общего уровня развития обучающихся со сложной структурой дефекта. При работе над программой учтены трудности, испытываемые детьми со сложной структурой дефекта при занятиях физической культурой, коррекционная направленность процесса обучения.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Результаты освоения обучающимися со сложной структурой дефекта АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся со сложной структурой дефекта в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- ✓ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости

- за свою Родину;
- ✓ воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- ✓ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- ✓ проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися **знания и умения**, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

В результате обучающиеся, воспитанники:

- ✓ начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- ✓ начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- ✓ узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся, воспитанники:

- ✓ освоют навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение

учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- ✓ научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- ✓ освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- ✓ научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- ✓ научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- ✓ приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- ✓ освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане, разработанном на основе базисного плана (приложение к приказу Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. N 29/2065-п), на освоение рабочей программы по физической культуре выделено следующее количество часов:

- 1в класс: 99 ч./год, 3 ч./нед.

Используемый учебно-методический комплект

Программа курса «Физическая культура» реализуется по линии учебников коллектива авторов под руководством А.П. Матвеева, включенных в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию:

- А.П. Матвеев. Учебник «Физическая культура. 1 класс» - М.: Просвещение

Содержание предмета «Физическая культура»

1в класс

В раздел «Гимнастика» включены:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- коррекционные упражнения;
- упражнения в лазании и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- висы простые;
- элементы акробатики;
- упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- опорные прыжки (изучение начинается в 3 классе, а как вид упражнений с 4 класса).

В раздел «Спортивные упражнения» включены:

- упражнения с основами бега;
- ходьба;
- лазание, перелезание, ползание как спортивный вид упражнения (прикладной характер);
- метание;
- лыжные занятия.

В раздел «Игры различной направленности» включены:

- игры различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя, бега, прыжков, метания, близкие к спортивным играм, спортивной направленности.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью). Эти упражнения – активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребёнка. Из таких упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет значение исходное положение. Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лёжа на животе, спине, стоя на коленях. Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов – длинных палок, реек, больших обручей, баскетбольных мячей, помогает учителю разнообразить и варьировать выполнение упражнений. Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата.

Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития; для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий.

Коррекционные упражнения.

В программе содержатся коррекционные общеразвивающие упражнения, направленные на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

Игровые упражнения создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, они позволяют выполнить задание самостоятельно. Игровые упражнения, как и коррекционные, не требуют согласований движений, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

Акробатические упражнения в программе по физической культуре представлены как элементы; группировка, лёжа на спине, перекаты в положении лёжа разные стороны, кувырки вперёд, стойка на лопатках, кувырки назад и т.д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазание и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазания и перелезания – хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определённой высоте, в статическом или динамическом

положении. В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии: на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их. Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей.

Ходьба. Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить, поэтому их надо этому учить с подготовительного класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю трудно объединить их в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение двух рук), неумение прямо держать голову, пружинистая походка. Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения. Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным и баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т.д. Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счёт, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

Бег – это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями слуха не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал. Учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 минут, челночному бегу, круговой и встречной эстафетам, но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования.

Прыжки. Обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом «перешагивания», согнув ноги на результат. При обучении необходимо уделить технике выполнения прыжка и его качеству. Общее требование правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия – мягким. Надо научить ребёнка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха. Необходимо

осторожно подходить к детям, у которых имеются отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие), нарушения соматического характера. Прыжки, включённые в программу, можно разделить на два вида: через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Элементом прыжка следует обучать отдельно: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полёте, мягкому приземлению, а также разбегу с трёх-пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

Метание. Задача научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие лёгкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного костно-связочного аппарата и плечевого пояса, верхних конечностей, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия. У некоторых детей не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он выскальзывает у них из рук. Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Поэтому в программе отводится большое место подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений.

Подвижные игры. При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками, и естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли. При разучивании игр применяются таблички с названием игры, для того, чтобы дети могли знать название игры и уметь играть в данную игру. Игра – это не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания. Используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе каждого по каждому классу.

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Легкая атлетика	Физическая культура	Кто как передвигается? Как передвигаются животные? Как передвигается человек?	26 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	13
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места;	5
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	3
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Гимнастика с основами акробатики	Физические упражнения	Что такое физические упражнения?	26 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой.	1
	Построения,	- в колонну по 2;	5

	перестроения	- в одну шеренгу; - повороты на месте, направо, налево, прыжком , переступанием, кругом; - выполнение команд; - размыкание на вытянутые руки вперед и в сторону;	6
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- стойка ноги на ширине плеч; - поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обоих ногах и на одной;	
	Акробатические упражнения	- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком;	
	Гимнастические упражнения прикладного характера	- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - вис стоя спереди, сзади, завесом	

		одной и двумя ногами.	
Подвижные игры	Волейбол Футбол Баскетбол	Подходящие для каждого раздела	24
Лыжные гонки	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	16
	Передвижения на лыжах	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!»,	1
	Спуски	«Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	3
	Подъемы	-переноска лыж на плече и под рукой;	4
	Торможение		4
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	4
Итого:			99

Распределение количества часов по темам является примерным. Учитель может изменить распределение часов на изучение произведений, а также предусматривать резервные часы для обеспечения качественного усвоения материала.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися **знания и умения**, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Предметные результаты освоения программы физической культуры в **1в классе:**

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления

здоровья, повышения уровня физических качеств;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их

с возрастной нормой;

- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Показатели уровня физической подготовленности

В результате освоения программы физического воспитания обучающиеся должны демонстрировать:

Уровни физической подготовленности учащихся 7–13 лет.

Возраст	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Уровень					
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные физические упражнения							
11	Бег 30 м	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3	5,1
12		6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0	5,0
13		5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2	5,0
Координационные физические способности							

11	Челночный бег 3x10 м, с	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
12		9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
13		9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
Скоростно-силовые физические способности							
11	Прыжки в длину с места, см	140	160-180	195	130	150-175	185
12		145	165-180	200	135	155-175	190
13		150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость							
11	6-минутный бег, м	900	1000–1100	1300	700	650-1000	1100
12		950	1100–1200	1350	750	900-1050	1150
13		1000	1150–1250	1400	800	950-1050	1200
Гибкость							
11	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6-8	10	4	8-10	15
12		2	6-8	10	5	9-11	16
13		2	5-7	9	6	10-12	18
Силовые физические способности							
11	Подтягивание	1	4-5	6	4	10-14	19
12		1	4-6	7	4	11-15	20
13		1	5-6	8	5	12-15	19

1в класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см.	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 м	Без учета времени					

Показатели уровня физической подготовленности могут корректироваться учителем с учетом особенностей физического развития обучающихся по медицинским показаниям (опорно-двигательного аппарата,

сердечнососудистой системы и т.д.): бег без учета времени, исключение длительного бега, бега на скорость, и т.д.

Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка результатов усвоения программного материала

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Уставом школы, методическим письмом Министерства образования РФ «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе» от 19.11.1998 г. № 156/14-15, письма Министерства образования РФ № 2021/11-13 от 25.09.2000 г. «Об организации обучения в 1 классе четырёхлетней начальной школы» текущая аттестация обучающихся 1-х классов осуществляется качественно без фиксации их достижений в журналах.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Оценивание деятельности учащихся проводится по следующим направлениям:

- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При оценке достижений учеников в большей степени следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения и развития их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов (для обучающихся, воспитанников, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных

движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Критерии оценивания по предмету

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение выполнено неправильно. Причиной является наличие грубых ошибок.

Во 2–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуются вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Перечень учебно-методической литературы

Для учителя:

1. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. – Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1-4 классы
3. Киселева П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры.
4. Мамедов К.Р. Физическая культура для учащихся 1 – 11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения.
5. Мамедов К.Р. Физическая культура: тематическое планирование по 2 – 3 часовым программам.

Для учащихся:

3. А.П. Матвеев. Учебник «Физическая культура. 1 класс» - М.:

Просвещение

Цифровые образовательные ресурсы:

- Все образование Интернета (<http://all.edu.ru/>)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru/)
- ЭОР Интернет-сообщества «Открытый класс» (www.openclass.ru/)
- Федеральный образовательный портал «Российское образование» (www.edu.ru/)
- Образовательные ресурсы интернета (учебники, методическая, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm> литература,
- [1С. Образование. Школа 5.](http://1c.education.ru/)
- [Дневник.РУ](http://dnevnik.ru/)
- <http://www.school.edu.ru> –Национальный портал «Российский общеобразовательный портал»
- <http://www.ict.edu.ru> - портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
- <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> - специализированный портал «Здоровье и образование»
- <http://www.ucheba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА»
- <http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.
- Виртуальная школа Кирилла и Мефодия – <http://www.vs.school.km.ru>
- Образовательный сайт Teachpro.ru – <http://www.teachpro.ru>
- Обучающие сетевые олимпиады – <http://www.ozo.rcsz.ru>
- Открытый колледж – <http://www.college.ru>

