**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

**КОВЫЛКИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН**

**МБОУ "Кочелаевская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО учителей  «30» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Королева О.И. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "Кочелаевская СОШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Степанова Н.Ф.  Приказ№77 от «30» 08 2024 г. |

Адаптированная рабочаяч программа

по физической культуре

для 1-4 классов

для детей с нарушениями зрения

Учитель: Степанов А.И

2024-2025 учебный год

с. Кочелаево

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» варианта 4.1 для слабовидящих обучающихся 1-4 класса с учетом рекомендаций ПМПк составленных по итогам психолого-медико-педагогической диагностики. Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей для слабовидящих обучающихся.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО) разработана рабочая программа учебного курса «Физическая культура». Рабочая программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение. «Физическая культура» с учётом:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» 2.Приказ Минобрнауки РФ от 6.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие

ФГОС НОО» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., рег. № 15785)

1. Приказ Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ

2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 4 февраля 2011 г., рег. № 19707)

1. Приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 12 декабря 2011 г., рег. № 22540)
2. Приказ Минобрнауки РФ от 31.01.2012г № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент ГОС НОО, ООО, утвержденный приказом Минобр РФ от 5 марта 2004 г. № 1089»
3. Приказ Минобрнауки РФ от 18.12.2012г № 1060 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 11 февраля 2013 г., рег. № 26993)
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014г № 1643 «О внесении изменений в приказ Минобр науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 6 февраля 2015 г., рег. № 35916)
5. Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016г. № 40936)
6. Приказ Минобрнауки Р.Ф от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован МинюстомР.Ф 03.02.2015г №35847)
7. Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова. – 2-е изд. – Москва, «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий

физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**УМК учителя -** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов».

УМК обучающегося:

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение».

**Характеристика особенностей (отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Цель программы -** 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, ее 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.

Занятия по физической культуре должны проводиться в строгом соответствии с группой здоровья.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации рабочей программы по предмету «Физическая культура» для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) предусматривает решение следующих **коррекционных задач:**

* применять способы познавательной деятельности, позволяющих слабовидящему обучающемуся усваивать общеобразовательные предметы.
* осуществлять индивидуально ориентированное сопровождение слабовидящих обучающихся с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей и ресурсов детей (в соответствии с рекомендациями ПМПК и индивидуальной программой реабилитации (ИПР).

Рабочая программа варианта 4.1 адресована обучающимся с ОВЗ (группы с нарушениями зрения).

Влияние нарушений зрения на процесс развития связано с появлением отклонений во всех видах познавательной деятельности и сказывается на формировании личностной и эмоционально-волевой сфер ребенка. Наиболее резко нарушение зрения проявляется в снижении общего количества получаемой извне информации, в изменении ее качества.

Освоение предметного мира, развитие предметных действий у детей с проблемами зрения происходит сложнее, учебные действия носят замедленный характер, отмечаются затруднения в работе.

Чтение и письмо в условиях снижения остроты зрения значительно осложняются.

У детей с нарушением зрения страдает точность, полнота зрительного восприятия, наблюдается неспособность глаза выделять точное местоположение объекта в пространстве, его удаленность, выделение объемных признаков предметов, дифференциация направлений.

Дети с нарушением зрения характеризуются нечеткостью координации движений, снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности, точности.

Нарушение зрительных функций значительно затрудняет формирование адекватных, точных, целостных, полных чувственных образов окружающего, снижает возможности ориентировки, как в микро, так и макропространстве, осложняет процесс зрительного восприятия, обусловливает возникновение трудностей в процессе реализации учебно- познавательной деятельности. Состояние зрительных функций у обучающихся чрезвычайно неустойчивое и во многом зависит от условий, в которых осуществляется учебно- познавательная деятельность: в неблагоприятных условиях состояние зрительных функций может существенно снижаться.

Несмотря на достаточно низкую остроту зрения и нестабильность зрительных функций, ведущим в учебно-познавательной деятельности обучающихся выступает зрительный анализатор.

Определенная часть обучающихся в силу наличия неблагоприятных зрительных прогнозов, наряду с овладением традиционной системой письма и чтения, должна параллельно обучаться рельефно-точечной системе письма и чтения.

Для обучающихся с проблемами зрения характерно следующее: снижение общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических действий; замедленное овладение письмом и чтением, что обусловливается нарушением взаимодействия зрительной и глазодвигательной систем, снижением координации движений, их точности; замедленным темпом формирования зрительного образа буквы, трудностями зрительного контроля; затруднение выполнения зрительных заданий, требующих согласованных движений глаз, многократных переводов взора с объекта на объект; возникновение трудностей в овладении измерительными навыками, выполнение заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др.

В условиях слабовидения наблюдается обедненность чувственного опыта,

обусловленная не только снижением функций зрения и различными клиническими проявлениями, но и недостаточным развитием зрительного восприятия и психомоторных образований.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

При слабовидении наблюдается своеобразие становления и протекания познавательных процессов, что проявляется в:

* снижении скорости и точности зрительного восприятия, замедленности становления зрительного образа, сокращении и ослаблении ряда свойств зрительного восприятия (объем, целостность, константность, обобщенность, избирательность и др.);
* снижении полноты, целостности образов, широты круга отображаемых предметов и явлений; трудностях реализации мыслительных операций, в развитии основных свойств внимания.

Слабовидящим характерны затруднения:

* в овладении пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки;
* в словесном обозначении пространственных отношений;
* в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов;
* в возможности дистантного восприятия и развития обзорных возможностей;
* в темпе зрительного анализа.

Слабовидящим характерно своеобразие речевого развития, проявляющееся в некотором снижении динамики и накопления языковых средств, выразительных движений, слабой связи речи с предметным содержанием.

У них наблюдаются особенности формирования речевых навыков, недостаточный запас слов, обозначающих признаки предметов и пространственные отношения; трудности вербализации зрительных впечатлений, овладения языковыми (фонематический состав, словарный запас, грамматический строй) и неязыковыми (мимика, пантомимика, интонация) средствами общения, осуществления коммуникативной деятельности (трудности восприятия, интерпретации, продуцирования средств общения).

У слабовидящих обучающихся наблюдается снижение общей познавательной активности, что затрудняет своевременное развитие различных видов деятельности, в том числе сенсорно-перцептивной, которая в условиях слабовидения проходит медленнее по сравнению с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья.

Кроме того, слабовидящим характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

У слабовидящих отмечается снижение уровня развития мотивационный сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения). У них могут формироваться следующие негативные качества личности: недостаточная самостоятельность, безынициативность, иждивенчество.

Требования к уроку, предполагающему реализацию коррекционной направленности обучения:

* четкое планирование педагогом коррекционных задач урока;
* медленный темп урока с последующим его наращиванием;
* использование в начале урока простых, доступных для обучающихся заданий, что позволяет создать положительное стимулирование к обучению;
* включение обучающихся в выполнение заданий по нарастающей сложности;
* задания, требующие максимального напряжения при выполнении, целесообразно предъявлять обучающимся в первой половине урока;
* снижение объема и скорости выполнения заданий;
* предложение помощи обучающемуся в случае затруднения при выполнении задания; помощь предлагается постепенно: от минимальной, стимулирующей, к организующей, направляющей, затем, в случае недостаточной эффективности названных видов помощи, обучающей;
* преимущественное использование на уроке частично-поискового метода обучения, введение элементов решения проблемных ситуаций;
* широкое использование на уроке наглядности в целях обеспечения адекватного восприятия, понимания и запоминания учебного материала;
* использование на уроке не более 3-4 видов деятельности;
* обязательное использование ориентировочной системы действий в виде схем, алгоритмов, образцов выполнения заданий и др., обеспечение аудиовизуальными средствами обучения;
* использование на уроке четкой структуры и графического выделения выводов, важных положений, ключевых понятий;
* соблюдение тематической взаимосвязи учебного материала в рамках одного урока;
* задействование на уроке всех анализаторов, преимущественная опора на зрительный анализатор;
* использование на уроке приема совместных действий: часть заданий или все задания выполняются совместно с педагогом, под его руководством;
* организация работы в паре с «сильным» учащимся;
* требование отсроченного воспроизведения: требуется не импульсивный ответ обучающегося на вопрос, необходимо выдерживание паузы перед ответом;
* требование от обучающегося полного ответа на поставленный вопрос;
* введение речевого контроля и отработка речевой формулы программы действий: предварительное проговаривание этапов предстоящей работы: «что я сделаю сначала»,

«что я сделаю затем» - осуществляется сознательная регуляция деятельности; требование словесного отчета обучающегося по итогам выполнения задания;

* использование достаточного количества разнообразных упражнений для усвоения и закрепления учебного материала;
* переформулирование условия задач (заданий), представленных в текстовом варианте – разбивка условия на короткие фразы, переформулирование причастных и деепричастных оборотов; условия задач (заданий) необходимо дробить на короткие смысловые отрезки, к каждому из которых необходимо задать вопрос и разобрать, что необходимо выполнить;
* чередование занятий и физкультурных пауз.

Рабочая программа адаптирована в соответствии со специальными условиями единой образовательной среды школы, которые подразумевают следующее:

* Создание условий для включения всех анализаторов и компенсаторных способов деятельности в учебно-познавательный процесс.
* Использование специальных приемов организации учебно-познавательной деятельности:
* Доступность учебной информации для зрительного восприятия обучающихся с нарушением зрения;
* Соблюдение регламента зрительных нагрузок (с учетом рекомендаций офтальмолога);
* Соблюдение светового режима (дополнительный источник света, уменьшение светового потока и др);
* Рациональное чередование зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала
* Использование приемов, направленных на снятие зрительного напряжения (зрительная гимнастика, упражнения, улучшающие кровоток и пр)
* Использование индивидуальной адаптированной текстовой и изобразительной наглядности,

пособий (в том числе, авторских)

* Соблюдение режима физических нагрузок (с учетом противопоказаний)
* Использование оптических, тифлотехнических средств обучения использование специальных информационных технологий: здоровьесберегающий режим работы обеспечение доступной среды.

Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся:

* карточки с фотографиями для составления сообщения;
* использование наглядных, дидактических материалов с укрупненным текстом;
* итог выступления учащихся обсуждают по алгоритму - сличения, ученик самостоятельно отвечает на итоговые вопросы (или использует данную ему опорную схему-алгоритм);
* реконструкция урока с ориентиром на включение разнообразных индивидуальных форм преподнесения заданий;
* использование более широкой наглядности с укрупненным текстом и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов с укрупненным текстом;
* увеличение времени на выполнение заданий;
* организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

***Данная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ в процессе ее усвоения.*** Поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы,уменьшение

объема выполняемой учеником работы, чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике, упражнения располагаются в порядке от сложного к простому с учетом утомления детей) с соблюдением всех требований.

* 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующих ключевым целям общего образования, можно выделить четыре блока: **личностный**, **регулятивный** (включающий также действия саморегуляции), **познавательный** и **коммуникативный**.

**Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий: личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает к деятельности, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

***Регулятивные универсальные учебные действия*** обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

* + целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и того, что ещё неизвестно;
  + планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
  + прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временны´х характеристик;
  + контроль в форме соотнесения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
  + коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, другими обучающимися;
  + оценка — выделение и осознание обучающимся того, что им уже усвоено и что ему ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; объективная оценка личных результатов работы;
  + саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию (выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий для достижения цели.

***Познавательные универсальные учебные действия*** включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

К *общеучебным универсальным действиям* относятся:

* + самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
  + поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение практических и познавательных задач с использованием общедоступных в начальной школе источников информации (в том числе справочников, энциклопедий, словарей) и инструментов ИКТ;
  + структурирование знаний;
  + осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
  + выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий;
  + рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
  + смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально­делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют *знаково­символические действия*:

* + моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно­графическая или знаково­символическая модели);
  + преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

К *логическим универсальным действиям* относятся:

* + анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
  + синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
  + выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
  + подведение под понятие, выведение следствий;
  + установление причинно­следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
  + построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
  + доказательство;
  + выдвижение гипотез и их обоснование.

К *постановке и решению проблемы* относятся:

* + формулирование проблемы;
  + самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

***Коммуникативные универсальные учебные действия*** обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; способность интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

* + планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
  + постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
  + разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
  + управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
  + умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребёнка. Процесс обучения задаёт содержание и характеристики учебной деятельности ребёнка и тем самым определяет зону ближайшего

развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяются его отношениями с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития. Из общения и сорегуляции развивается способность ребёнка регулировать свою деятельность. Из оценок окружающих и в первую очередь оценок близкого взрослого формируется представление о себе и своих возможностях, появляется самопринятие и самоуважение, т. е. самооценка и Я-концепция как результат самоопределения. Из ситуативно­познавательного и внеситуативно­познавательного общения формируются познавательные действия ребёнка.

Содержание, способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношения к себе. Именно поэтому становлению коммуникативных универсальных учебных действий в программе развития универсальных учебных действий следует уделить особое внимание.

По мере становления личностных действий ребёнка (смыслообразование и самоопределение, нравственно­этическая ориентация) функционирование и развитие универсальных учебных действий (коммуникативных, познавательных и регулятивных) претерпевают значительные изменения. Регуляция общения, кооперации и сотрудничества проектирует определённые достижения и результаты ребёнка, что вторично приводит к изменению характера его общения и Я-концепции.

Познавательные действия также являются существенным ресурсом достижения успеха и оказывают влияние как на эффективность самой деятельности и коммуникации, так и на самооценку, смыслообразование и самоопределение обучающегося.

**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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  + находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными

учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

* + выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  + выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  + выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
  1. Содержание учебного предмета

1 класс (66 часов)

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (в процессе проведения уроков)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!»,

«На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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 в 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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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.

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; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,

«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**VII. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Плановые сроки прохождения** | **Скорректиро-**  **ванные сроки прохождения** |
|
| 1 | Что такое физическая культура | 02.09. -  06.09.2024 |  |
| 2 | Современные физические упражнения | 02.09. -  06.09.2024 |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 09.09. -  13.09.2024 |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 09.09. -  13.09.2024 |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 16.09. -  20.09.2024 |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 16.09. -  20.09.2024 |  |
| **7** | Чем отличается ходьба от бега. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 23.09. -  27.09.2024 |  |
| 8 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 23.09. -  27.09.2024 |  |
| 9 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 30.09. –  04.10.2024 |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 30.09. –  04.10.2024 |  |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 14.10.-  18.10.2024 |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 14.10.-  18.10.2024 |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 21.10.-  25.10.2024 |  |
| 14 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 21.10.-  25.10.2024 |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 28.10.-  01.11.2024 |  |
| 16 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 28.10.-  01.11.2024 |  |
| 17 | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Считалки для подвижных игр | 04.11.-  08.11.2024 |  |
| 18 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 04.11.-  08.11.2024 |  |
| 19 | Обучение способам организации игровых площадок | 11.11.-  15.11.2024 |  |
| 20 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 11.11.-  15.11.2024 |  |
| 21 | Учимся гимнастическим упражнениям | 25.11.-  29.11.2024 |  |
| 22 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 25.11.-  29.11.2024 |  |
| 23 | Акробатические упражнения, основные техники | 02.12.-  06.12.2024 |  |
| 24 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 02.12.-  06.12.2024 |  |
| 25 | Гимнастические упражнения с мячом | 09.12.-  13.12.2024 |  |
| 26 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 09.12.-  13.12.2024 |  |
| 27 | Гимнастические упражнения в прыжках | 16.12.-  20.12.2024 |  |
| 28 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 16.12.-  20.12.2024 |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 23.12.-  27.12.2024 |  |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 23.12.-  27.12.2024 |  |
| 31 | Переноска лыж к месту занятия. Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта | 08.01.-  10.01.2025 |  |
| 32 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 08.01.-  10.01.2025 |  |
| 33 | Упражнения в передвижении на лыжах | 13.01.-  17.01.2025 |  |
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах | 13.01.-  17.01.2025 |  |
| 35 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 20.01.-  24.01.2025 |  |
| 36 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 20.01.-  24.01.2025 |  |
| 37 | Техника ступающего шага во время передвижения | 27.01.-  31.01.2025 |  |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 27.01.-  31.01.2025 |  |
| 39 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 03.02.-  07.02.2025 |  |
| 40 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 03.02.-  07.02.2025 |  |
| 41 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 10.02.-  14.02.2025 |  |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 10.02.-  14.02.2025 |  |
| 43 | Считалки для подвижных игр | 25.02.-  28.02.2025 |  |
| 44 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 25.02.-  28.02.2025 |  |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 03.03.-  07.03.2025 |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 03.03.-  07.03.2025 |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 10.03.-  14.03.2025 |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 10.03.-  14.03.2025 |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 17.03.-  21.03.2025 |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 17.03.-  21.03.2025 |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 24.03.-  28.03.2025 |  |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 24.03.-  28.03.2025 |  |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 31.03.-  04.04.2025 |  |
| 54 | Подвижные игры | 31.03.-  04.04.2025 |  |
| 55 | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 14.04.-  18.04.2025 |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 14.04.-  18.04.2025 |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 21.04.-  25.04.2025 |  |
| 58 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 21.04.-  25.04.2025 |  |
| 59 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 28.04.-  02.05.2025 |  |
| 60 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 28.04.-  02.05.2025 |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 05.05.-  08.05.2025 |  |
| 62 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 05.05.-  08.05.2025 |  |
| 63 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 12.05.-  16.05.2025 |  |
| 64 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 12.05.-  16.05.2025 |  |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 19.05.-  23.05.2025 |  |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 19.05.-  23.05.2025 |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 66** | | | |

**VIII. Материально-техническое обеспечение**

**1. Гимнастический инвентарь:**

скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной, мяч малый (теннисный) , скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, перекладина навесная, козел для опорных прыжков, мостик для опорных прыжков, канат для перетягивания, стенка гимнастическая

**2. Легкоатлетический инвентарь:**

гранаты (весом 500г) секундомеры электронные, стойки-планки металлические, рулетка металлическая (3м)), эстафетные палки, барьеры л/а тренировочные

**3. Лыжный инвентарь:**

**л**ыжи беговые с креплениями, палки лыжные, ботинки лыжные

**4. Инвентарь для спортивных игр:**

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, сетки волейбольные, насосы для надувания мячей, свистки судейские, шахматы, шашки, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, ракетки и воланы для бадминтона, конусы, аптечка.