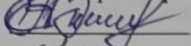


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Теребренская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»

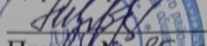
Зам. директора

 (Мишенина А.В.)  
« 31 » 08 2022г.



«Утверждаю»

Директор школы

 (Щербакова М.Г.)  
Приказ № 85 от  
« 31 » 08 2022г.

**Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования  
по физической культуре  
Срок реализации: 4 года  
1-4 классы**

Разработчик:  
Учитель физической культуры  
*Демин Сергей Сергеевич*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1), на основе авторской программы Коданевой Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов

общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. доктора биологических наук, профессора В.С. Беляева, директора Педагогического института физической культуры ГОУ ВПО МГПУ.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Целью физического воспитания** обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

улучшение показателей физического развития;

закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;

освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;

постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

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

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

В своих целях и задачах программа для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление

о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

По окончании учебного года учащиеся 1 класса должны:

**Знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- -о способах изменения направления и скорости передвижения;
- -о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- -о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

#### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. В чем различие между болезнью и здоровым состоянием? Двигательный режим обучающегося СМГ «А». Одежда обучающегося во время занятий физической культурой. Гигиенические процедуры, выполняемые после занятий физическими упражнениями. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Основные части тела. Основные линии спортивного зала.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
2. Знать основные линии спортивного зала.

#### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

##### **Упражнения для формирования правильной осанки**

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно; круговые движения стопами, вращение

мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, переключивание мелких предметов пальцами ног, движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно.

*Лежа на спине.* Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

*Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями рук. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»). Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

### **Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

*Игры.* «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с)

### **Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

*Специализированные подвижные игры.* «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

### **Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь выполнять упражнения на дыхание.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

## ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Теоретические сведения

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

### Средства для формирования навыков и умений

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением.

Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м. Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

### Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Малоподвижные игры.* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

*Игры с бегом и прыжками.* «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

*Игры с мячом.* «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

#### **ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

##### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

#### **ГИМНАСТИКА**

##### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

##### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

*Элементы акробатики.* Группировка. Перекаты в группировке.

Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево).

Сочетание элементов.

*Танцевальные движения.* Ходьба под музыку. Ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Приставной шаг вперед. Шаг с подскоком. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 200, одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь.

Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному бревну.

*Висы и упоры.* Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять построения и перестроения.
2. Уметь выполнять элементы акробатики.
3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов.
4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

#### **Средства для формирования навыков и умений**

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках.

Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

*Игры.* «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?».

*Эстафеты.* Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Раздел программного материала	Кол. часов			
		1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)</b>				
<b>2.1</b>	<b>оздоровительная и корректирующая гимнастика</b>	22	22	22	22
<b>2.2</b>	<b>легкоатлетические упражнения</b>	12	12	12	12
<b>2.3</b>	<b>элементы спортивных игр</b>	6	8	8	8
<b>2.4</b>	<b>подвижные игры</b>	6	6	6	6
<b>2.5</b>	<b>гимнастика</b>	10	10	10	10
<b>2.6</b>	<b>лыжная подготовка</b>	10	10	10	10
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

