

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
Е.А.НИКОНОВА С. ВАСИЛЬЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИНЯТО**

методическим объединением  
начальных классов  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2023 года  
Председатель МО «Малыш»  
\_\_\_\_\_ /Макарьева Л.Г./

**РЕКОМЕНДОВАНО**

к утверждению  
«29» августа 2023 года  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Н.М. Фанфора

**УТВЕРЖДАЮ**

к использованию в  
образовательном учреждении  
«30» августа 2023 года  
директор ГБОУ СОШ с.  
Васильевка  
\_\_\_\_\_ /С.В.Хопова/

**АДАптированная образовательная программа  
по физической культуре**

для обучающихся 1 – 4 классов  
(вариант 7.1.)

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....3
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....5
3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура».....6

Программа учитывает особенности обучающихся с ЗПР, достигших к моменту поступления в школу уровня психофизиологического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Согласно представленному заключению ПМПК для варианта 7.1. (ЗПР), уроки физической культуры проводятся совместно со всем классом, так как данное нарушение не влияет на физическую подготовку ребенка. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

### **Планируемые результаты**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать 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;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- 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.

По окончании 1-го класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного делят на три **медицинские группы**: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа. В неё входят дети и подростки без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе используются обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В неё включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе используют те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющие повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе, обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого используются секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В неё включают учащихся имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой(ЛФК).

## **Содержание тем учебного курса**

### **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**

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!», «Равняйся!», «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 попластунски; 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.

### **Лыжная подготовка**

**Организуящие 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.

**Передвижения на лыжах** ступающим и скользящим шагом.

**Повороты** переступанием на месте.

**Спуски** в основной стойке.

**Подъемы** ступающим и скользящим шагом.

**Торможение** падением.

### **Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **Тематическое планирование**

### **1 класс**

№ урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	
1-4	Ходьба и бег
5-6	Прыжки
7-8	Метание теннисного мяча
9-12	Бег по пересечённой местности
<b>Гимнастика (18 часов)</b>	
13-16	Акробатика
17-21	Равновесие. Строевые упражнения.

22-27	Опорный прыжок, лазание.
28-30	Акробатика, лазание.
<b>Подвижные игры (18 часов).</b>	
31-32	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи», «Два мороза»
33	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки»
34	Подвижные игры. «Космонавты», «Белые медведи»
35	Подвижные игры. «Космонавты», «Белые медведи», «Лисы и куры»
36	Подвижные игры. Зайцы в огороде», «Космонавты», «Белые медведи»
37	Подвижные игры. «Космонавты», «Белые медведи»
38	Подвижные игры. «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!»
39	Подвижные игры. «Воробушки», «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!»
40-42	Подвижные игры. «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!»
43-48	Подвижные игры. «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!»
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>	
49-53	Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг без палок
54-58	Лыжная подготовка Повороты переступанием
59-62	Лыжная подготовка Подъемы и спуски под уклон
63	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 300 м
<b>Подвижные игры на основе спортивных игр (27 часа)</b>	
64-73	Подвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
74-90	Подвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу.10
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>	
91-93	Бег и ходьба
94-96	Прыжки
97-99	Прыжок в длину, метание малого мяча

## 2 класс

№	Тема урока
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	
1-4	Ходьба и бег
5-6	Прыжки
7-8	Метание
9-12	Бег по пересечённой местности
<b>Гимнастика ( 18 часов)</b>	

13-17	Акробатика
18-22	Висы
23-27	Опорный прыжок, лазание по канату.
28-30	Акробатика, лазание.

<b>Подвижные игры (18 часов)</b>	
31	Подвижные игры. «К своим флажкам» «Пустое место», «Белые медведи»
32	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи», «Два мороза»
33	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки»
34	Подвижные игры. «Космонавты», «Белые медведи»
35	Подвижные игры. «Космонавты», «Белые медведи», «Лисы и куры»
36	Подвижные игры. «Зайцы в огороде», «Космонавты», «Белые медведи»
37	Подвижные игры. «Космонавты», «Белые медведи»
38	Подвижные игры. «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!»
39-42	Подвижные игры. «Воробушки», «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!»
43-48	Подвижные игры. «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!»
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>	
49-53	Лыжная подготовка Скольльзящий шаг с палками
54-61	Лыжная подготовка Подъёмы и спуски с небольших склонов
62	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 800 м
63	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 800 м
64	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 900 м
65	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1 км
66	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1,5 км
<b>Подвижные игры на основе спортивных игр ( 27 часов)</b>	
67-78	Подвижные игры на основе баскетбола
79-93	Подвижные игры на основе футбола
<b>Легкая атлетика(9 часов)</b>	
94-96	Бег и ходьба
97-99	Прыжки
100-102	Прыжок в длину, метание малого мяча

### 3 класс

№	Тема урока
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	
1-4	Ходьба и бег
5-6	Прыжки



7-8	Метание
9-12	Бег по пересечённой местности
<b>Гимнастика ( 18 часов)</b>	
13-17	.Акробатика
18-22	Висы
23-27	Опорный прыжок, лазание по канату.
28-30	Акробатика, лазание
<b>Подвижные игры (18 часов)</b>	
31-33	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи»
34-37	Подвижные игры. «Космонавты», «Белые медведи»
38-42	Подвижные игры. «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!»
43-48	Подвижные игры. «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!»
<b>Лыжная подготовка ( 18часов)</b>	
49-50	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход без палок
51	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход с палками
52	Лыжная подготовка Спуски с пологих склонов
53	Лыжная подготовка Освоение техники спусков в высокой и низкой стойке
54	Лыжная подготовка Освоение техники подъема «лесенкой»
55-59	Лыжная подготовка Спуски и подъемы
60	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1 км
61-63	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1,5 км
64-66	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км
<b>Подвижные игры (27 часов)</b>	
67-78	Подвижные игры на основе баскетбола
79-93	Подвижные игры на основе футбола
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>	
94-96	Бег и ходьба
97-99	Прыжки
100-102	Прыжок в длину, метание малого мяча

#### 4 класс

№	Тема урока
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	
1-5	Ходьба и бег
6-8	Прыжки
9-11	Метание
12-14	Бег по пересечённой местности
<b>Гимнастика (15 часов)</b>	
16-19	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии
20-	Висы

24	
25-30	Опорный прыжок, лазание по канату.
<b>Подвижные игры (18 часов)</b>	
31-32	Подвижные игры. «Космонавты», «Разведчики и часовые»
33-34	Подвижные игры. «Космонавты», «Белые медведи»
35-36	Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву»
37-38	Подвижные игры. «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка»
39-40	Подвижные игры. «Удочка», «Зайцы в огороде»
41-42	Подвижные игры. «Удочка», «Мышеловка», «Невод»
43-44	Подвижные игры. «Эстафета зверей» «Метко в цель», «Кузнечики»
45-46	Подвижные игры. «Вызов номеров» «Кто дальше бросит», «Западня»
47-48	Подвижные игры. «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»
<b>Лыжная подготовка ( 18 часов)</b>	
49-51	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход без палок
52	Лыжная подготовка Спуски с пологих склонов
53	Лыжная подготовка Освоение техники спусков в высокой и низкой стойке
54	Лыжная подготовка Освоение техники подъема «лесенкой»
55-59	Лыжная подготовка Спуски и подъемы
60	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1 км
61-63	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1,5 км
64-66	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км
<b>Подвижные игры на основе спортивных игр ( 27часов)</b>	
67-78	Подвижные игры на основе баскетбола
79-93	Подвижные игры на основе футбола
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>	
94-96	Бег и ходьба
97-99	Прыжки
100-102	Прыжок в длину, метание малого мяча



C=RU, O=ГБОУ СОШ с.  
Васильевка, CN=Хопова  
С.В.,  
E=vasilev\_sch@samara.edu.ru  
00f6128d334d2e4d72  
2021.03.31 13:50:02+04'00'