

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Мурманской области**

**Управление образования Администрации города Апатиты**

**МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты**

Рассмотрена на Совете  
школы  
Протокол № 1 от 30.08.2024

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты  
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждена приказом директора  
МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты  
от 30.08.2024 № 101-10/О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1-4 классов по АООП НОО**

**Содержание учебного предмета**

**Знания об адаптивной физической культуре**

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия Самостоятельные игры и развлечения.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения.

#### **Легкая атлетика**

Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации. Развитие силовых способностей.

#### **Подвижные и спортивные игры**

Разучивание подвижных игр на материале гимнастики с основами акробатики, на материале легкой атлетики, на материале лыжной подготовки. Спортивные игры.

#### **Лыжная подготовка**

Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений, выносливости.

#### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения на развитие точности и координации движений. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

### **Личностные результаты**

#### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

**Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

- осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);

– умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

– способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

– способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

– овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

– овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

– овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

– овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

– овладении умением адекватно воспринимать критику.

### Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Класс					Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		1 доп.	1	2	3	4	
		Количество часов (уроков)					
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения					<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения					<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>							

4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
<b>III. Физическое совершенствование</b>							
7	Гимнастика с основами акробатики	16	16	15	15	15	
8	Легкая атлетика	12	12	15	15	15	
9	Лыжная подготовка	14	14	15	15	15	
10	Подвижные и спортивные игры	24	24	23	23	23	
		<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	
	<b>Итого: 336 ч</b>						