

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» создана на основе авторской программы Е.Н. Морсаковой. - М.: Школьная Пресса, 2004, Примерной программы по физической культуре. - Москва «Просвещение» 2011, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР. В 1-4 классах программа учитывает требования федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ОВЗ.

Программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, низкий уровень мотивации к учебе, негрубые аффективно -

поведенческие расстройства, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Отмечаются трудности в усвоении математики, отмечаются также нарушения памяти, внимания, работоспособности, моторики.

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ЗПР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
 - стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебнопознавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
 - включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
 - организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

Предметная линия физическая культура мир включает в себя два взаимосвязанных компонента: «академический» и «жизненной компетенции». Функция «академического» компонента - оснащение ребенка знаниями и умениями для их применения в будущем.

Функция компонента «жизненной компетенции» - это обеспечение ребенка практическими знаниями, умениями и навыками, необходимыми в повседневной жизни и формирующими основу дальнейшего развития отношений с окружением.

В освоении физической культуры присутствуют три взаимосвязанные линии образования:

Знания о здоровье, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования

- Овладение ребёнком с ОВЗ основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.

Знания по физической культуре Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для

формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических

упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

Организуемые команды и приемы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Легкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные

игры на материале баскетбола. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали - тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной

опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);

комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание

отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,

выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка»),

«вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания;

упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «малая», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами -1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°;

прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из -за головы через плечо»; метание малого мяча в

горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами:

двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль- тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1 -2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Планируемые предметные результаты по физической культуре

Физическая культура:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

ы у п р а ж н е н и й	а з а т е л и ф и з и ч е с к о й г о т о в л е н н о с т и	
	ь ч и к и	р ч к и
	3 0 м с в ы с о к о г о с т а р т а	7, 2 с
ж о к в д л и н у с м е с т а	3 0 с м	2 4 с м
ж о к в д л и н у с р а з б е г а	у ч е т а р е з у л ь т а т о в	
а н и е м а л о г о м я ч а н а	у ч е т а р е з у л ь т а т о в	

ьность	
ь баналыжах (до 500 м)	учета времени

ы упражнений	азатели физической готовленности	
	ьчики	очки
30 м высокогостарта	6,9 с	7,0 с
жок в длину места	155	45 см
жок в длину с разбега	четарезультатов	
аниемалого мячана	четарезультатов	
ьность		
ь баналыжах (до 500 м)	учета времени	

сс

ы упражнений	азатели физической готовленности	
	ьчики	очки
30 м высокогостарта	6,2	6,3
жок в длину места	- 160 см	150 см
жок в длину с разбега	- 200 см	- 180 см
аниемалого мячана	19 м	
ьность		
ь баналыжах (до 800 м)	учета времени	

ы упражнений	казатели физической готовленности	
	мальчики	девочки
Бег 30 м высокогостарта	7,7-6,9 с	7,8-7,0 с
Прыжок в длину места	100-155 см	35-145 см
Прыжок в длину с разбега	езучетарезультатов	
етаниемалого мяча дальность	езучетарезультатов	
Ходьба на лыжах (до 500 м)	езучета времени	

	ожание	Контрольные уроки	Общее количество часов
--	--------	----------------------	---------------------------

1	ирование системы элементарных й о здоровом образе жизни.		Включаются во все уроки физкультуры.
2	зные виды движений, подвижные и игровые упражнения		80
3	Дефференцированная двигательная деятельность		16
4	енты спортивной деятельности	-	3
):		99

Тематическое планирование 2 класс

	ержание	онтрольные уроки	бщее количество часов
	ирование системы элементарных й о здоровом образе жизни	-	лчается во все уроки физкультуры.
	зные виды движений, подвижные и игровые упражнения	3	26
3	еренцированная двигательная льность	10	72
4	енты спортивной деятельности	5	4
)	18	102

Тематическое планирование 3 класс

	Содержание	онтрольные уроки	Всего часов
1	ирование системы элементарных й о здоровом образе жизни	-	Включается во все уроки физкультуры.
2	зные виды движений, подвижные и игровые упражнения	6	34
3	Дифференцированная двигательная деятельность	4	46
4	енты спортивной деятельности	2	8
5	я атлетика	4	14
)	16	102

Тематическое планирование 4 класс

	ожание	Контрольные уроки	часов
--	--------	----------------------	-------

	ирование системы элементарных й о здоровом образе жизни	-	чается во все физкультуры.
	зные виды движений, подвижные и игровые упражнения	7	34

	еренцированная двигательная льность	2	46
	енты спортивной деятельности	1	10
	я атлетика	4	12
)	14	102

Список литературы:

- Программа «Физическая культура»: под редакцией - Е.Н. Морсаковой, М.:«Просвещение», 2009г.
- Программы общеобразовательных учреждений, Начальная школа: 1-4 классы. Учебно - методический комплект «Планета знаний»: физическая культура: (сборник). - М.: АСТ: Астрель, 2011 год.
- Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы: методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М.Бутин и др. - М. : «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.
- Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебник / В.П.Лукьяненко. - М.: «Советский спорт», 2005.
- Настольная книга, учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000).
- Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003).
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Физическая культура: учеб. Для учащихся 1-х классов начальной школы/А.П. Матвеев. Рос. академ. Образования, изд-во «Просвещение». - 2е издание - М.: Просвещение, 2008.
- Физическая культура: учеб. Для учащихся 2-х классов начальной школы/А.П. Матвеев, изд-во «Просвещение». - 2-е издание - М.: Просвещение, 2006.
- Физическая культура. 3-4 классы: Учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев. Рос. академ. Образования, изд-во «Просвещение». - 2-е издание - М.: Просвещение, 2009.

- Физическая культура: учеб. Для учащихся 1 -х классов начальной школы/А.П. Матвеев. Рос. академ. Образования, изд-во «Просвещение». - 2е издание - М.: Просвещение, 2008.
- Физическая культура: учеб. Для учащихся 2-х классов начальной школы/А.П. Матвеев. изд- Просвещение, 2009. во «Просвещение». - 2-е издание - М.: Просвещение, 2006.
- Физическая культура. 3-4 классы: Учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев. Рос. академ. Образования, изд-во «Просвещение». - 2-е издание - М.:

Инвентарь и оборудование: скамейки гимнастические, гимнастические маты, стенка гимнастическая, палки гимнастические, малые мячи, большие мячи, обручи, скакалки, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, сетка волейбольная, перекладины навесные, мостик гимнастический, гимнастический снаряд «козел», лыжи, лыжные палки, ботинки, диски «Здоровья», фишки, секундомер, рулетка, свисток.