

## **Рабочая программа учебного предмета**

### **«Физическая культура. 1-4 класс»**

**для обучающихся с задержкой психического развития (Вариант 7.2)**

**Составитель:** Земцовская А.Я., учитель физической культуры

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических** документов:

- Приказ Минобразования России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
- требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерной образовательной программы по учебному курсу Физическая культура «Школа России»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528)

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов

Российской Федерации, в том числе:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте».
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
- Концепция специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.
- Региональный компонент начального общего образования Архангельской области, - Архангельск, 2006
- Устав ОУ
- Учебный план МБОУ « Карпогорская средняя общеобразовательная школа № 118».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачами** данного предмета являются:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

### **Место предмета в учебном процессе**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане обучающихся для 1 класса предусмотрено 99 часов в год, во 2 и 3 классе – 102 часа в год, в 4 классе-68 часов.

**Срок реализации программы – 5 лет (с 1( два года обучения) по 4 классы)**

**Отличительные особенности программы.** Рабочая программа рассчитана на углубленное изучение курса лыжной подготовки в связи с климатическими условиями Архангельской области.

**Ведущие формы и методы обучения.** В качестве наиболее важных механизмов, способствующих освоению содержания курса, могут быть выделены следующие **методы**:

- методы устного изложения знаний учителем и активизации познавательной деятельности учащихся: рассказ, объяснение, лекция, беседа; метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала;
- методы закрепления изучаемого материала: беседа, контрольные упражнения;
- методы самостоятельной работы учащихся по осмыслению и усвоению нового материала
- методы учебной работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: упражнения, игры, контрольные занятия
- методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся: повседневное наблюдение за работой учащихся, устный опрос (индивидуальный, фронтальный, уплотненный), выставление поурочного балла, проверка домашних работ

**Формы обучения:** работа в группах и в парах, индивидуальная, коллективная форма обучения.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, упражнения и комбинированный.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## 2 класс

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **3 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **4 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Гимнастика с элементами акробатики	23	24	24	17
3	Лёгкая атлетика	21	22	22	12
4	Лыжная подготовка	25	26	26	17
5	Подвижные игры	30	30	30	22
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### 1 класс

#### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила личной гигиены. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

#### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному . Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для расслабления мышц.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).** Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.

**Элементы акробатических упражнений.** Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

**Лазание и перелезание.** Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

### **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Ходьба.** Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.

**Бег.** Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег на носках. Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, направо, влево. Перепрыгивание через набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).

**Метание.** Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом.

Обучение технике подъема и спуска под уклон. Ходьба скользящим шагом. Прохождение дистанции 500м.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** Слушай сигнал», «Космонавты», «Кого называли, тот и ловит», «Охотники и звери». 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 спортивных игр.*

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

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

**Коррекционные игры.** «Запомни порядок», «Летает — не летает».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».

**Игры с бегом и прыжками.** «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

**Игры с бросанием, ловлей и метанием.** «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит».

## 2 класс

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила личной гигиены. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом

марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для расслабления мышц .

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).** Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

**Элементы акробатических упражнений.** Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках.

**Лазание.** Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: .**

**Ходьба.** Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).

**Бег.** Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

**Прыжки.** Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега).

**Метание.** Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного ступающим хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Ходьба скользящим шагом. Обучение технике подъема и спуска под уклон. Прохождение дистанции 1 км.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* 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:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Слушай сигнал», «Космонавты», «Два сигнала», «Запрещенное движение».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений** . «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

**Коррекционные игры** . «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

**Игры с бегом и прыжками.** «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

**Игры с бросанием, ловлей и метанием.** «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

### **3 класс**

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила личной гигиены. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

## **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:**

**Строевые упражнения.** Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для расслабления мышц.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).** Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

**Элементы акробатических упражнений.** Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка.

**Лазание.** Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

**Висы.** Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Ходьба.** Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

**Бег.** Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

**Прыжки.** Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом.

**Метание.** Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока).

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного ступающего шага. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Ходьба скользящим шагом. Обучение технике подъема и спуска под уклон. Прохождение дистанции 1,5 км.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** *На материале гимнастики с основами акробатики:* 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:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

«Два сигнала», «Запрещенное движение».

**Коррекционные игры:** «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

**Игры с ОРУ.** «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

**Игры с бегом и прыжками.** «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

**Игры с бросанием, ловлей и метанием.** «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

## 4класс

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила личной гигиены. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:

**Строевая подготовка.** Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну.

**ОРУ без предметов.** Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для расслабления мышц.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).** Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

**Элементы акробатических упражнений.** Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально). Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик».

**Лазание.** Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

**Висы.** Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**Ходьба.** Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

**Бег.** Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета(круговая) расстояние 5—15 м.

**Прыжки.** Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

**Метание.** Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока ).

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение ступающего шага. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1,5км.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале спортивных игр.*

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

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выбивание и перехват мяча. Борьба за мяч не попавший в кольцо. Учебная игра. Повороты на месте. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления. Повороты на месте. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления.

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

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

**Коррекционные игры.** «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

**Игры с ОРУ.** «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

**Игры с бегом и прыжками.** «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

**Игры с бросанием, ловлей и метанием.** «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

**Пионербол.** Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			
		1	2	3	4
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока.			
2.	<b>Подвижные и спортивные игры</b> - Эстафеты - Подвижные игры - Пионербол, баскетбол	<b>30ч.</b> 5ч. 25ч. -	<b>30ч.</b> 5ч. 25ч. -	<b>30ч.</b> 5ч. 25ч. -	<b>22ч.</b> 1ч. 8ч. 13ч.
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> -Строевая подготовка -Висы -Гимнастические упражнения -Акробатические упражнения -Лазание и перелезание. - Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	<b>23ч.</b> 4ч. 4ч. 7ч. 4ч. 3ч. 1ч.	<b>24ч.</b> 3ч. 5ч. 6ч. 5ч. 4ч. 1ч.	<b>24ч.</b> 3ч. 5ч. 6ч. 5ч. 4ч. 1ч.	<b>17ч.</b> 2ч. 2ч. 4ч. 3ч. 5ч. 1ч.
4.	<b>Легкая атлетика</b> -Правила безопасности при выполнении физических упражнений. -Ходьба и бег -Прыжки -Метание.	<b>21ч.</b> 1ч. 12ч. 5ч. 3ч.	<b>22ч.</b> 1ч. 14ч. 5ч. 2ч.	<b>22ч.</b> 1ч. 14ч. 5ч. 2ч.	<b>12ч.</b> 1ч. 6ч. 2ч. 3ч.
5.	<b>Лыжная подготовка</b> - Подготовка одежды и обуви; Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах, выполнение команд. -Обучение лыжным ходам -Спуски и подъемы	<b>25ч.</b> 1ч. 3ч. 8ч.	<b>26ч.</b> 1ч. 3ч. 8ч.	<b>26ч.</b> 1ч. 5ч. 8ч.	<b>17ч.</b> 1ч. 6ч. 3ч.

	-Прохождение контрольных дистанций	12ч.	12ч.	11ч.	6ч.
	-Лыжные эстафеты	1ч.	2ч.	1ч.	1ч.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНОК ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учащегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все её составляющие. При этом преимущественное

значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения [Текст]: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга / Болонов Г.П.- М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160 с.

2.Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет) [Текст]: Из опыта работы муз. Руководителей дет. садов/ Авт.-сост. С.И., Бекина, Т.П., Ломова, Е.Н., Соковнина.- М.: Просвещение, 1984.- 288 с.

3.Настольная книга учителя физической культуры [Текст]:/ Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

4.Журналы «Физическое воспитание в школе».