

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Железногорская школа №1»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО учителей
практико-ориентированных
дисциплин
Протокол № 1
от «31» августа 2019г.
Руководитель ШМО
Колесникова Г.Ю. _____

«Согласовано»
Зам. директора по УВР КГБОУ
«Железногорская школа №1»
Горячкина Е.В. _____
«__» _____ 20 _____

«Утверждаю»
Директор КГБОУ
«Железногорская школа №1»
Ольхина О.И. _____
«__» _____ 20 _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 1в класса

Составитель:
учитель
Санникова Ольга
Николаевна

г. Железногорск
2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (приказ Минобрнауки РФ №1598 от 19.12.2014), Примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительных классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением от 04.07.2017. Протокол №3/17), на основании Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития КГБОУ «Железнодорожная школа № 1» (вариант 7.2) и реализуется на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся», 1-11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2016 г.

Данная рабочая программа составлена для обучающихся 1в класса. Количество обучающихся – 6. В процессе обучения соблюдаются ряд общих требований с учетом психофизических особенности обучающихся класса:

5 обучающимся в соответствии с заключениями ПМПК *рекомендовано обучение по АООП НОО для детей с ЗПР, вариант ФГОС 7.2, 1 обучающейся* в соответствии с заключениями ПМПК *рекомендовано обучение по АООП НОО для детей с учётом индивидуальных психофизических особенностей с РАС, вариант ФГОС 8.2 с частичным включением в образовательный процесс по очно-заочной форме обучения*, которые предполагают соблюдение следующих форм и методов психолого-педагогической поддержки:

- *Охранительный педагогический режим (для всех обучающихся класса):* предупреждение психофизических перегрузок, эмоциональных срывов; индивидуальный подход; учёт индивидуального темпа работы и объёма предлагаемых заданий; чередование видов деятельности; точность и краткость инструкции по выполнению заданий; при переходе от одного задания к другому предлагать упражнения, переключающие внимание ребёнка на новый вид работы, дозированная помощь; при выполнении ребёнком задания (инструкции) наблюдать за деятельностью ребёнка, организуя её короткими уточнениями или оценками; использовать приемы активизации внимания; устное изложение материала необходимо сочетать с наглядными и практическими занятиями, передачу учебного материала осуществлять небольшими, логически завершёнными дозами; при предъявлении нового и закреплении старого материала использовать вариативное повторение.
- *Рациональная организация зрительного труда:* для снятия зрительного утомления обязательна на уроке физкультурная пауза с элементами зрительной гимнастики; создание комфортных для зрения условий рассматривания, наблюдения объектов внешнего мира, чтения, трудовых операций под контролем зрения.
- *Освещение:* максимальное использование естественного освещения; отсутствие препятствий, мешающих проникновению в помещение дневного света; равномерность распределения светового потока, отсутствие бликов; правильное расположение стола (источник света слева), ближе к окнам; освещение рабочей поверхности не менее 600-800 лк.
- *Щадящий ортопедический режим:* избегать длительных статических и динамических нагрузок; профилактика утомления мышечного аппарата спины и шеи; контроль осанки, частая смена статической позы.
- *Формы и методы психолого-педагогической поддержки:* учёт индивидуального темпов работы и объёма предлагаемых заданий; чередование видов деятельности; использовать чётко сформулированные задания; при переходе от одного задания к другому предлагать упражнения, переключающие внимание обучающегося на новый вид работы; пошаговость в предъявлении материала; использовать приёмы активизации произвольного внимания; создание временного режима и специальной организации пространства, предусматривающих профилактику наступления утомления, зрительных перегрузок, возможность релаксации, статико-динамический режим, дифференцированная помощь;

визуализация (наглядные схемы, опоры, символы); систематическое повторение изученного (автоматизация навыка, закрепление знаний); этапность формирования учебных действий, навыков; алгоритмизация при изучении учебного материала.

Вариант 7.2 предназначен для обучающихся с ЗПР и предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет, за счет введения первого дополнительного класса.

Вариант 8.2 предполагает, что обучающийся с РАС получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (1-5 классы) – для детей, получивших дошкольное образование; шесть лет (1-6 классы) – для детей, не получивших дошкольное образование, способствующее освоению НОО на основе АООП.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии с перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются *общие задачи учебного предмета*:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В1 классе на уроки физической культуры отводится 99 часов: 3 часа в неделю, 33 учебных недели в учебном году.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Знания о физической культуре (5 часов в течение учебного процесса)	
2	Легкая атлетика	25
3	Плавание	11
4	Гимнастика	16
5	Подвижные игры	32
6	Лыжная подготовка	15
	ИТОГО	99

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) 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.

По итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

Специфические формы освоения обучающимися содержания программы

Обучающимся по АООП НОО для детей с ЗПР по варианту ФГОС 7.2 требуются следующие специфические формы при организации освоения содержания программы:

- особая форма организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычная обстановка в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптивное инструктирование с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

- 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

2) упрощение многозвеневой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- при необходимости адаптация текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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 её связь с развитием основных физических качеств.

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

Способы физической 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 приёмы. 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.

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).

Лёгкая 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: 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 лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

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».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания.

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, 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: «Змея», «Колечко»,

«Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «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 маленькими 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; поднятие 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.

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); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата	Темы урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий)	Контроль (форма)
Подвижные игры (12 часов)					
1	2.09	Инструктаж по ТБ.	1	Знать правила т.б. на уроках физ. культуры.	
2	5.09	П/игра "Класс по местам"	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
3	6.09	Строевые упр-ия	1	Уметь правильно выполнять основную стойку, построение в колонну по одному	
4	9.09	Комплекс упражнений для глаз.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
5	12.09	П/и «Мяч в корзину»	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
6	13.09	П/и «Воробьи, вороны»	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
7	16.09	Комплексы утренней гимнастики	1	Уметь отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	
8	19.09	П/игра "Мяч в кольцо"	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
9	20.09	Комплексы упражнений для правильной осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
10	23.09	Комплекс упражнений для глаз.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
11	26.09	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Игры.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	

12	27.09	Комплекс упражнения для осанки. Игры.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
Легкая атлетика (12часов)					
13	30.09	Инструктаж ТБ.	1	Знать правила т.б. на уроках физ. культуры	
14	3.10	Ходьба и бег	1	Знать разновидности ходьбы.	
15	4.10	Строевые упражнения. Ходьба и бег	1	Знать разновидности ходьбы. Уметь правильно выполнять основную стойку, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг	
16	7.10	Ходьба и бег	1	Знать разновидности ходьбы. Уметь выполнять ходьбу по разметкам, с преодолением препятствий	
17	10.10	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Знать разновидности ходьбы. Уметь выполнять ходьбу по разметкам, с преодолением препятствий	
18	11.10	Челночный бег.	1	Уметь выполнять строевые упражнения: команды «Равняйся» «Смирно», ОРУ в движении. Уметь бегать 30 м с произвольного старта..	
19	14.10	Ходьба и бег. ОРУ в движении.	1	Уметь выполнять строевые упражнения: команды «Равняйся» «Смирно», ОРУ в движении. Уметь бегать 30 м с произвольного старта..	
20	17.10	Челночный бег.	1	Уметь сочетать различные виды ходьбы и бега, бегать с высокого старта. Уметь выполнять челночный бег.	
21	18.10	Прыжки на одной ноге.	1	Уметь правильно выполнять прыжки с поворотом. Уметь прыгать в длину с места, играть в п/и «К своим флажкам».	
22	21.10	Прыжки на одной и двух ногах на месте. П/и «Волк во рву».	1	Уметь прыгать на месте. Знать правила игры «Волк во рву».	
23	24.10	Гимнастика для глаз..	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
24	25.10	Эстафеты с палочками.	1	Знать последовательность проведения эстафеты.	

Подвижные игры(7 часов)				
25	7.11	Инструктаж по ТБ	1	Знать правила т.б. на уроках физ. культуры
26	8.11	ОРУ. Игры «Класс, смирно!».	1	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости. Уметь ловить мяч индивидуально, стоя на месте, выполнять бросок мяча кверху, о стену и ловить его.
27	11.11	ОРУ. Игры «Метко в цель».	1	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости. Уметь ловить мяч индивидуально, стоя на месте, выполнять бросок мяча кверху, о стену и ловить его.
28	14.11	ОРУ. «Кто дальше бросит».	1	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости. Уметь ловить мяч индивидуально, стоя на месте, выполнять бросок мяча кверху, о стену и ловить его.
29	15.11	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
30	18.11	ОРУ. Игры «Волк во рву»,	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
31	21.11	ОРУ. Игры «Капитаны».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
Гимнастика (16 часов)				
32	22.11	Инструктаж по ТБ.	1	Знать правила поведения на уроках физ. культуры.
33	25.11	Строевые упражнения	1	Уметь правильно выполнять основную стойку, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
34	28.11	Упражнения без предметов (для различных групп мышц).	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений
35	29.11	ОРУ в движении, с гимнастическими палками	1	Уметь выполнять правильные движения рук и ног при выполнении ОРУ

36	2.12	Комплексы упражнений для правильной осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
37	5.12	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	1	Уметь правильно выполнять прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	
38	6.12	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	1	Уметь правильно выполнять прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	
39	9.12	Лазание и перелезание	1	Уметь правильно выполнять лазание и перелезание	
40	12.12	Лазание и перелезание	1	Уметь правильно выполнять лазание и перелезание	
41	13.12	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.	1	Уметь правильно выполнять лазание и перелезание	
42	16.12	П/и «Воробьи, вороны»	1	Знать правила игры и уметь уступать товарищам	
43	19.12	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Уметь правильно выполнять упражнения для развития физических качеств	
44	20.12	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
45	23.12	Эстафеты с мячами	1	Знать и уметь выполнять задания с предметами при проведении эстафет	
46	26.12	Упражнения на гимнастической	1	Уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	

		скамейке Встречные эстафеты.			
47	27.12	Комплексы упражнения для осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	145	132-144	119-131	103-118	102	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	158	145-157	132-144	116-131	115	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	166	153-165	141-152	124-140	123	157	142-156	127-141	108-126	107
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	7	5	4	3	2	1	11	8-10	5-7	3-4	2
		8	6	5	3-4	2	1	12	9-11	6-8	3-5	2
		9	7	5-6	3-4	2	1	13	10-12	6-9	3-5	2
		10	8	6-7	4-5	3	2	14	11-13	7-10	4-6	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	8	6	4	2	8	6	4	3	2
		8	13	10	8	6	4	10	8	6	4	3
		9	16	13	11	8	6	12	10	8	6	4
		10	19	16	13	10	8	14	12	10	8	5

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	7	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
		8	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
		9	9	8	7	6	5	7	6	5	4	3
		10	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	7	10	9	8	7	6	7	6	5	4	3
		8	11	10	9	8	7	8	7	6	5	4
		9	12	11	10	9	8	9	8	7	6	5
		10	13	12	11	10	9	10	9	8	7	6
6.	Приседания за 30 сек., раз	7	20	18	16	14	12	15	14	13	12	11
		8	21	19	17	15	13	16	15	14	13	12
		9	22	20	18	16	14	17	16	15	14	13
		10	23	21	19	17	15	18	17	16	15	14
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	7	1000	900	800	700	600	900	800	700	600	500
		8	1050	950	850	750	650	950	850	750	650	550
		9	1100	1000	900	800	700	1000	900	800	700	600
		10	1150	1050	950	850	750	1050	950	850	750	650

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	7	30	25	20	15	10	25	20	15	10	5
		8	31	26	21	16	11	26	21	16	11	6
		9	33	28	23	18	13	28	23	18	13	8
		10	34	29	24	19	14	29	24	19	14	9
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	7	15	12	9	7	4	20	16	12	8	5
		8	17	14	11	9	6	22	18	14	10	7
		9	20	17	14	11	8	25	21	17	13	9
		10	25	21	17	13	10	28	23	19	15	11
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	7	280	250	220	190	160	250	225	200	175	150
		8	320	290	260	230	200	280	255	230	205	180
		9	360	330	300	270	240	310	285	260	235	210
		10	400	370	340	310	280	340	315	290	265	240

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Методические и учебные пособия

1. Триггер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.
2. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.
4. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

Электронные пособия

1. Мультимедийные образовательные ресурсы (презентации), соответствующие тематике программы по физической культуре.

Наглядные пособия и дидактический материал

1. Карточки для индивидуальной работы.

Материально-техническое обеспечение

1. Компьютер.
2. Мячи, обручи, гимнастические палки
3. Гимнастические маты

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.nachalka.com>
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://www.uchportal.ru>