

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная 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 «Железнодорожная
школа №1»
Горячкина Е.В. _____
« ___ » _____ 20 _____

«Утверждаю»
Директор КГБОУ
«Железнодорожная школа №1»
Ольхина О.И. _____
« ___ » _____ 20 _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 1а класса

Составитель:
учитель
Санникова Ольга
Николаевна

г. Железнодорожск
2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г.), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (приказ Минобрнауки РФ №1598 от 19.12.2014), на основании Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся КГБОУ «Железнодорожная школа № 1» (вариант 4.1), Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования КГБОУ «Железнодорожная школа № 1». Рабочая программа по физической культуре разработана на основании Примерной основной образовательной программы начального общего образования – М.: Просвещение, 2016 г. и методических рекомендаций УМК «Школа России» В.И. Лях «Физическая культура» (для четырехлетней начальной школы).

Данная рабочая программа составлена для обучающихся 1а класса. Количество обучающихся – 13. **В процессе обучения соблюдаются ряд общих требований с учетом психофизических особенностей обучающихся класса:** *9 обучающимся рекомендовано обучение по АООП НОО для детей слабовидящих, детей с амблиопией, косоглазием, вариант ФГОС 4.1, 3 обучающимся рекомендовано обучение по АООП НОО для детей с ТНР, вариант ФГОС 5.1, 2 обучающимся.) рекомендовано обучение по АООП НОО для детей с НОДА, вариант ФГОС 6.1, 1 обучающейся рекомендовано обучение по АООП НОО для детей с учетом индивидуальных психофизических особенностей, которые предполагают соблюдение следующих форм и методов психолого-педагогической поддержки:*

Охранительный педагогический режим (для всех обучающихся класса): предупреждение психофизических перегрузок, эмоциональных срывов;

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 600-800лк;

Требования к изобразительной наглядности: максимальное использование натуральной наглядности или муляжей; поверхность изобразительных наглядных пособий должна быть матовой; наглядность должна быть с чётко очерченным контуром, усиленным контрастом, с уменьшением второстепенных деталей, с выделением переднего, среднего и заднего планов;

Щадящий ортопедический режим: избегать длительных статических и динамических нагрузок; профилактика утомления мышечного аппарата спины и шеи; контроль осанки, частая смена статической позы;

Цели изучения учебного предмета

1. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости))

развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

3. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Задачи:

Развитие потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения. Повышение функциональной деятельности систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства.

Развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Развитие основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий.

Формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

Общая характеристика учебного предмета:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Основная образовательная программа начального общего образования для слабовидящих детей (интеллектуальными нарушениями) определяет содержание курса и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа построена по концентрическому принципу, предполагается постепенный переход от простого двигательного действия к сложному, постепенное увеличение физической нагрузки, усложнение учебного материала от одного года обучения к другому. Программа предусматривает наличие пропедевтического периода при освоении двигательных умений. Для реализации задач физической культуры формируются не только базовые двигательные умения, но и теоретические знания и умения ориентироваться в пространстве. В ходе реализации задач физической культуры слабовидящих детей создаются специальные коррекционно-развивающие условия обучения двигательным действиям, способствующие более успешному освоению обучающимися учебного материала.

Специфику обучения слабовидящих детей отражает то, что методы обучения двигательным действиям представлены подгруппами:

Методы формирования знаний: словесный метод, в том числе сопряженная речь, жестовая, наглядной информации; демонстрации двигательного действия; сенсорной передачи и усвоение информации.

Методы обучения двигательным действиям: расчлененного, целостного упражнения; метод практических упражнений; упрощенный дидактический метод; метод мышечно-суставного чувства, подводящих и имитационных упражнений и пр.

Специфические методы обучения двигательным действиям: метод совместной деятельности с учителем (на начальном этапе обучения этот метод занимает доминирующее место), контактный метод обучения в сочетании со словесным или с методом практических упражнений; совместно-раздельный; метод поочередных действий; физического сопровождения; дозированной физической нагрузки; дистанционного управления; стимулирования двигательной активности с опорой на сохранные анализаторы и доступные способы восприятия учебного материала.

В обучении слабовидящих детей, рассматривается применение семи этапов обучения двигательному действию:

- формирование первоначального знания о двигательном действии;
- коррекция первоначального представления о двигательном действии;
- формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет активного включения сохранных анализаторов и совместной деятельности с педагогом;
- пошаговое освоение частей целостного упражнения;
- по мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения с применением частичной помощи ребенку;
- переход к самостоятельному выполнению двигательного действия, совершенствование его за счет многократного повторения;
- перенос разученного двигательного умения в повседневную жизнедеятельность.

Каждый из перечисленных этапов соответствует своим образовательным и коррекционным задачам, методам и методическим приемам обучения (или коррекции), что позволяет постепенно переходить от одного этапа к следующему, от простого к более сложному.

Таким образом, решая выше перечисленные задачи и создавая коррекционно-развивающую среду обучения в процессе физического воспитания, обеспечиваются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на уроки физической культуры отводится 99 часа,; 3 часа в неделю, 33 учебные недели в учебном году.

№	Вид программного материала	Количество учебных часов
1	Знания о физической культуре (<i>5 часов в течение учебного процесса</i>)	
2	Легкая атлетика	25
3	Плавание	11
4	Гимнастика	16
5	Подвижные игры	32
6	Лыжные гонки	15
	Всего часов	99

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:

Личностные:

Обучающийся научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Обучающийся научится

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные

Обучающийся научится

- уметь выполнять физические упражнения, составлять комплексы физических упражнений, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- понимать правила проведения соревнований и уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- понимать и технично выполнять двигательные действия, и в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- иметь представления и понимать необходимость формирования правильной осанки, знать упражнения, влияющие на ее формирование, выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- понимать необходимость водных процедур в плане оздоровления, знать о необходимости последовательности их выполнения, выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).

Специфические формы при организации контроля освоения учащимся содержания программы

Выполнение контрольных упражнений, на начало учебного года и конец.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей, с учетом своеобразия психофизического их развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в развитии. Физическая нагрузка регулируется с учетом рекомендаций врачей-офтальмологов,

с учетом показаний и противопоказаний к применению некоторых видов физических упражнений. Возникает необходимость индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку с учетом разного уровня их физической подготовленности.

Формы организации двигательной деятельности на уроках физкультуры: групповые, фронтальные, подгрупповые, индивидуальные. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении индивидуального и дифференцированного подхода. Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеются особенности реализации. В силу разнородности состава класса освоение содержания осуществляется на доступном для каждого ребенка уровне.

Ведущее значение в обучении двигательным действиям слабовидящих приобретают следующие методы обучения:

- совместная деятельность с ребенком;
- словесные методы обучения в сочетании с методом демонстрации;
- метод наглядности (с учетом тифлопедагогических требований к наглядности);
- метод показа (или как его еще называют «контактный» метод);
- метод практических действий, предусматривающий многократное повторение изучаемого двигательного действия;
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с глубоким нарушением зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость его применения;
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

В выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Личностные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражают:

- овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;
- развитие эстетических чувств;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

Предметные результаты отражают овладение обучающимися конкретными учебными предметами.

- понимание значимости физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития.
- формирование потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения.
- получают возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений профилактического и оздоровительного характера, игр; повышение функциональной деятельности систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства;
- развитие двигательных умений и навыков,
- укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- освоение общих упражнений: простых строевых, общеразвивающих упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнений, формирующих основные движения; повторение ранее освоенных упражнений; подвижных игр; упражнений на

дыхание; упражнений для глаз; лечебно - корригирующих упражнений: упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины, для формирования мышц стопы; упражнений на ориентировку и координацию; упражнений для развития подвижности отдельных суставов; упражнений, повышающих силу отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие анализаторов (в том числе и зрительного).

- владение своим телом, совершенствование основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий;
- формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры;
- повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

Оборудование спортивного зала: тренажеры (тренажер беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсоидный тренажер, степ тренажер), наклонная скамейка, шведские стенки, зеркальная стена, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, скакалки, гимнастические палки, звуковые мишени, озвученные мячи для фитнеса, (фитболы), баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, малые теннисные мячи, массажные мячи, баскетбольные кольца, эспандеры, вибрационные скамейки, набивные мячи разного веса, индивидуальные коврики, канат, модули, гимнастические ленты.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

• Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий, укреплению здоровья человека физическими упражнениями, развития силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

- Физические нагрузки на занятиях физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

- Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрению) физических упражнениях, умение их выполнять.
- Участие в подвижных играх.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
- Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;
- Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Упражнения на расслабление (физическое и психическое).
- Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Основные положения и общеразвивающие упражнения

- Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения:

- Упоры; седы;
- Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.
- Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.
- Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Лазание, перелезание и подлезание в играх.
- Упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; свободная игра с мячом.
- Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см. Статические упражнения в основной стойке.
- Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Лёгкая атлетика.

- Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.
- Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Лыжная подготовка.

- Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние.

Плавание.

- Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные 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, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:
 - Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.
 - Баскетбола: отбивание мяча.

На материале лёгкой атлетики

- Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.
- Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

На материале лыжной подготовки

- Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге.

На материале плавания

- Развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений.

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

- отбирать и выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью спец. таблиц);
- выполнять организующие строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Сроки изучения учебного материала	Название раздела, темы	Кол-во часов, отводимых на освоение темы	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий), Направлены на достижение результата	Контроль (форма)
Подвижные игры (12 часов)					
1	2.09	Инструктаж по ТБ.	1	Знать правила т.б. на уроках физ. культуры.	
2	4.09	П/игра "Класс по местам"	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
3	6.09	Строевые упражнения	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	11.09	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 и составлять и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	
8	18.09	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	25.09	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	2.10	Ходьба и бег	1	Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы.	
15	4.10	Строевые упр-ия. Ходьба и бег	1	Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы. Уметь правильно выполнять основную стойку, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	
16	7.10	Ходьба и бег	1	Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы. Уметь выполнять ходьбу по разметкам, с преодолением препятствий	
17	9.10	Ходьба с преодолением препятствий	1	Знать и уметь выполнять разновидности ходьбы. Уметь выполнять ходьбу по разметкам, с преодолением препятствий	
18	11.10	Бег 30 м с произвольного старта	1	Уметь выполнять строевые упражнения: команды «Равняйсь» «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 «Равняйсь» «Смирно», ОРУ в движении. Уметь бегать 30 м с произвольного старта..	
20	16.10	Сочетание ходьбы и бега.	1	Уметь сочетать различные виды ходьбы и бега, бегать 60 м с высокого старта. Выполнять челночный бег.	
21	18.10	Прыжок в длину с места	1	Уметь правильно выполнять прыжки с поворотом на 180. Уметь прыгать в длину с места.	
22	21.10	Прыжки с поворотом.	1	Уметь прыгать в длину с места, сочетать бег в чередовании с ходьбой до 150 метров. Знать правила и уметь играть в п/и «Волк во рву».	
23	23.10	Метание малого мяча.	1	Уметь метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Уметь выполнять ОРУ. Знать как можно развивать скоростно-силовые способности.	
24	25.10	Метание малого мяча в цель.	1	Уметь метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Уметь выполнять ОРУ. Знать как можно развивать скоростно-силовые способности	

Подвижные игры(7 часов)				
25	6.11	Инструктаж по ТБ	1	Знать правила т. б. на уроках физ. культуры
26	8.11	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», эстафеты	1	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости. Уметь ловить мяч индивидуально, стоя на месте. Уметь выполнять бросок мяча вверх, о стену и ловить его.
27	11.11	ОРУ. Игры «Метко в цель», Эстафеты	1	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости. Уметь ловить мяч индивидуально, стоя на месте. Выполнять бросок мяча вверх, о стену и ловить его.
28	13.11	ОРУ. «Кто дальше бросит».	1	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости. Уметь ловить мяч индивидуально, стоя на месте. Выполнять бросок мяча вверх, о стену и ловить его.
29	15.11	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
30	18.11	ОРУ. Игры «Волк во рву», Эстафеты.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
31	20.11	ОРУ. Игры «Капитань». Эстафеты	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	27.11	Комплекс упражнений для глаз.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений
35	29.11	ОРУ в движении, с гимнастическими палками..	1	Уметь правильно выполнять и контролировать движения рук и ног при выполнении ОРУ
36	2.12	Комплексы упражнений для правильной осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений
37	4.12	ОРУ на месте. Группировка.	1	Уметь правильно выполнять перекаты, группировку
38	6.12	ОРУ на месте. Группировка.	1	Уметь правильно выполнять перекаты, группировку

39	9.12	Перекаты в упор присев	1	Уметь правильно выполнять перекаты, группировку	
40	11.12	Строевые упражнения	1	Уметь правильно выполнять основную стойку, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	
41	13.12	Перекаты Стойка на лопатках.	1	Уметь правильно выполнять перекат в стойку на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	
42	16.12	Перекаты Стойка на лопатках.	1	Уметь правильно выполнять, перекат в стойку на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	
43	18.12	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Уметь правильно выполнять упражнения для развития физических качеств	
44	20.12	Повороты, ОРУ с обручем. Упражнения на равновесие.	1	Уметь выполнять упражнения с предметами	
45	23.12	Эстафеты с гимнастическими палками	1	Уметь выполнять упражнения с предметами	
46	25.12	Упражнения на гимнастической скамейке. Встречные эстафеты.	1	Уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	
47	27.12	Комплекс упражнения для осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
для 2 обучающихся по очно-заочной форме обучения

№ урока	Сроки изучения учебного материала	Темы урока	Кол-во часов, отводимых на освоение темы	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий), направленные на достижение результата	Контроль (форма)
1	2.09	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	Знать историю возникновения физической культуры	
2	4.09	Современные Олимпийские игры	1	Иметь представления об Олимпийских играх	
3	6.09	Когда и как возникли физическая культура и спорт (кроссворд)	1	Знать историю возникновения физической культуры	
4	9.09	Комплекс упражнений для глаз.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
5	11.09	Комплекс упражнений для глаз	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
6	13.09	Что такое физическая культура	1	Знать что такое физическая культура	
7	16.09	Комплексы утренней гимнастики	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
8	18.09	Комплексы утренней гимнастики	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
9	20.09	Твой организм	1	Знать особенности человеческого организма	
10	23.09	Комплекс упражнений для глаз.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
11	25.09	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
12	27.09	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	

13	30.09	Твой организм	1	Знать особенности человеческого организма	
14	2.10	Основные части тела человека	1	Знать основные части тела	
15	4.10	Основные внутренние органы	1	Знать названия внутренних органов и их функции в жизни человека	
16	7.10	Скелет	1	Знать названия внутренних органов и их функции в жизни человека	
17	9.10	Мышцы	1	Знать названия внутренних органов и их функции в жизни человека	
18	11.10	Осанка	1	Знать что такое правильная осанка	
19	14.10	Сердце и кровеносные сосуды	1	Знать названия внутренних органов и их функции в жизни человека	
20	16.10	Органы чувств	1	Знать и иметь представление об органах чувств	
21	18.10	Личная гигиена	1	Знать правила личной гигиены	
22	21.10	Рисунок на тему «Мойдодыр»	1	Уметь анализировать пройденный материал	
23	23.10	Правила личной гигиены. Рассказ	1	Уметь анализировать пройденный материал	
24	25.10	Закаливание.	1	Знать о влиянии закаливания на организм	
25	6.11	О пользе закаливания.	1	Знать о влиянии закаливания на организм	
26	8.11	Способы закаливания.	1	Знать о влиянии закаливания на организм	
27	11.11	Закаливание (рисунок)	1	Уметь анализировать пройденный материал	

28	13.11	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
29	15.11	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
30	18.11	Комплекс упражнений для глаз	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
31	20.11	Комплекс упражнений для глаз	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
32	22.11	Влияние утренней гимнастики на организм	1	Знать влияние утренней гимнастики на организм	
33	25.11	Составление комплекса утренней гимнастики.	1	Знать последовательность выполнения упражнений при выполнении утренней гимнастики	
34	27.11	Комплекс упражнений для глаз.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
35	29.11	Комплекс упражнений для глаз	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
36	2.12	Комплексы упражнений для правильной осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
37	4.12	Мозг и нервная система.	1	Знать особенности человеческого организма	
38	6.12	Мозг и нервная система	1	Знать особенности человеческого организма	
39	9.12	Органы дыхания	1	Знать особенности человеческого организма	
40	11.12	Органы пищеварения	1	Знать особенности человеческого организма	
41	13.12	Рисунок на тему «Твой организм»	1	Уметь анализировать пройденный материал	
42	16.12	Кроссворд на тему «Твой организм»	1	Уметь анализировать пройденный материал	
43	18.12	Вода и питьевой режим	1	Знать о необходимости воды и соблюдении питьевого режима	
44	20.12	Значение воды в жизни человека.	1	Уметь выполнять упражнения с предметами	

45	23.12	Пища и питательные вещества.	1	Иметь представление о правильном питании	
46	25.12	Что есть вредно	1	Иметь представление о правильном питании	
47	27.12	Газировка польза или вред.	1	Иметь представление о правильном питании	

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>

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
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				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
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				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
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 головой 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