

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 1в дополнительного класса

Составитель:  
учитель  
Санникова Ольга  
Николаевна

г. Железнодорожск  
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 «Железногорская 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 1г класса. Количество обучающихся – 11. В процессе обучения соблюдаются ряд общих требований с учетом психофизических особенности обучающихся класса:

9 обучающимся в соответствии с заключениями ПМПК рекомендовано обучение по АООП НОО для детей с ЗПР, вариант ФГОС 7.2, 2 обучающимся в соответствии с заключениями ПМПК рекомендовано обучение по АООП НОО для детей с ЗПР, вариант ФГОС 7.2 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, переключаящие 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.

- Дозированная учебная нагрузка: поддержание оптимального режима дня с учетом НОДА, нарушения зрения, рекомендаций мед. специалистов; ограничение физических, длительных нагрузок, осуществление физкультурно-оздоровительных мероприятий, учитывая рекомендованную врачами группу здоровья (под контролем мед специалистов).

- Использование специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов в соответствии с программой.

- Рациональную организацию зрительного труда: чередование работы глаз с их отдыхом; для снятия зрительного утомления обязательна на уроке физкультурная пауза с элементами зрительной гимнастики; ограничение непрерывной зрительной работы (длительность непрерывной зрительной работы не более 10 минут); создание комфортных для зрения условий рассматривания, наблюдения объектов внешнего мира, чтения, трудовых операций под контролем зрения (наклонная рабочая поверхность);

- 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; исключить силовую нагрузку на позвоночный столб; контроль осанки, частая смена статической позы; на

уроках физической культуры исключить прыжки, кувырки; ограничение физических, длительных нагрузок, осуществление физкультурно-оздоровительных мероприятий, учитывая рекомендованную врачами групп здоровья (под контролем мед.специалистов).

- Требования к школьным принадлежностям и 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; бумага рабочих тетрадей должна быть матовой, не тонкой.

- Формы и методы психолого-педагогической поддержки.: учет индивидуального темпа работы и объема предлагаемых заданий, чередование видов деятельности, использовать коротко и четко сформулировать задания, при переходе от одного задания к другому предлагать упражнения, переключающие внимание обучающегося на новый вид работы; дозированная помощь; пошаговость в предъявлении материала, опора на субъективный опыт ребенка; при выполнении ребёнком задания (инструкции) наблюдать за деятельностью ребёнка, организуя её короткими уточнениями или оценками; использовать приемы активизации произвольного внимания; постепенно приучать ребенка к самостоятельным учебным действиям через постановку целей, понимание учебной цели и составление плана выполнения задания.

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.

### **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 задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными в ПрАООП 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 дополнительном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:*

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;

- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

### **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. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия,

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. Так, по окончании 1 класса у обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Недостаточная сформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. Кроме того в большинстве случаев у детей может отмечаться повышенная возбудимость, двигательная расторможенность или существенная моторная неловкость. Обучающиеся нуждаются в дополнительных стимулах и поощрениях.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

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.

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**

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

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Знания о физической культуре <i>(5 часов в течение учебного процесса)</i>	
2	Легкая атлетика	23
3	Плавание	10
4	Гимнастика	17
5	Подвижные игры	32
6	Лыжная подготовка	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- 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 и сверстниками.

*Метапредметные результаты.*

*Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:*

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

*Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:*

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

*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.

*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 ПРАООП 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 дополнительного 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;
- адаптирование инструкции 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 адаптирование 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 физкультурной деятельности*

*Самостоятельные занятия.* Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

### *Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика.*

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

*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; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание.*

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. 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», «малыш», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания 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**  
**2019 – 2020 учебный год, 1 дополнительный класс**

№ урока	Дата	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий)	Контроль (форма)
<b>Подвижные игры ( 12 часов)</b>					
1	3.09	Инструктаж по ТБ.	1	Знать правила т.б. на уроках физ. культуры.	
2	5.09	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	10.09	Стойка баскетболиста.	1	Уметь правильно выполнять стойку баскетболиста.	
5	12.09	П/и «Мяч в корзину»	1	Уметь :играть в подвижные игры с мячом	
6	13.09	Бросок мяча	1	Уметь бросать мяч	
7	17.09	Бросок и ловля мяча в парах	1	Уметь бросать и ловить мяч	
8	19.09	П./игра "Мяч в кольцо"	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
9	20.09	Подбрасывание мяча..	1	Уметь бросать и ловить мяч	
10	24.09	П./игра «Мяч капитану».	1	Уметь :играть в подвижные игры с мячом	
11	26.09	Эстафеты с мячами.	1	Уметь правильно выполнять задания с мячами	
12	27.09	Эстафеты с мячами.	1	Уметь правильно выполнять задания с мячами	
<b>Легкая атлетика(12часов)</b>					
13	1.10	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	8.10	Ходьба и бег	1	Знать разновидности ходьбы. Уметь правильно выполнять ходьбу по разметкам, с преодолением препятствий	
17	10.10	Ходьба в чередовании с	1	Знать разновидности ходьбы. Уметь правильно выполнять ходьбу	

		бегом.		по разметкам с преодолением препятствий	
18	11.10	Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег	1	Знать разновидности ходьбы. Уметь правильно выполнять ходьбу по разметкам с преодолением препятствий, выполнять челночный бег.	
19	15.10	Ходьба и бег. ОРУ в движении.	1	Знать разновидности ходьбы. Уметь правильно выполнять ходьбу, ОРУ в движении. Уметь бегать 30 м с произвольного старта..	
20	17.10	Челночный бег.	1	Уметь сочетать различные виды ходьбы и бега, бегать 60 м с высокого старта, выполнять челночный бег.	
21	18.10	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	Уметь правильно выполнять прыжки с поворотом. Уметь прыгать в длину с места.	
22	22.10	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Волк во рву».	1	Уметь прыгать на месте. Знать правила игры «Волк во рву».	
23	24.10	Метание мяча	1	Знать технику и правильно выполнять метание мяча.	
24	25.10	Метание мяча в цель.	1	Знать технику и правильно выполнять метание мяча.	
<b>Подвижные игры (7 часов)</b>					
25	5.11	Инструктаж по ТБ	1	Знать правила т.б. на уроках физ. культуры	
26	7.11	Броски и ловля мяча	1	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости. Уметь ловить мяч индивидуально, стоя на месте. Выполнять бросок мяча кверху, о стену и ловить его.	
27	8.11	Броски и ловля мяча в парах	1	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости. Уметь ловить мяч индивидуально, стоя на месте. Выполнять бросок мяча кверху, о стену и ловить его.	
28	12.11	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	14.11	ОРУ. Игры «Кто дальше	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	

		бросит».			
30	15.11	Броски и ловля мяча в парах двумя руками снизу.	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
31	19.11	ОРУ. Игры «Капитаны».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
<b>Гимнастика (16 часов)</b>					
32	21.11	Инструктаж по ТБ.	1	Знать правила поведения на уроках физ. культуры.	
33	22.11	Строевые упражнения	1	Правильно выполнять основную стойку, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	
34	26.11	Упражнения без предметов (для различных групп мышц).	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
35	28.11	ОРУ в движении, с гимнастическими палками.	1	Уметь выполнять правильные движения рук и ног при выполнении ОРУ	
36	29.11	Комплексы упражнений для правильной осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
37	3.12	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	1	Уметь правильно выполнять прыжки.	
38	5.12	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	1	Уметь правильно выполнять прыжки.	
39	6.12	Прыжки со скакалкой.	1	Уметь правильно выполнять прыжки ч/з скакалку	
40	10.12	Лазание и перелезание	1	Уметь правильно выполнять перелезание ч/з препятствие.	
41	12.12	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.	1	Уметь правильно выполнять перелезание ч/з препятствие.	
42	13.12	П/и «Воробы, вороны»	1	Уметь играть в п/игры соблюдая правила.	
43	17.12	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Уметь правильно выполнять упражнения для развития физических качеств	
44	19.12	Комплексы физических упражнений для	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	

		профилактики плоскостопия и нарушений осанки.			
45	20.12	Эстафеты с мячами	1	Знать и уметь выполнять задания с предметами при проведении эстафет	
46	24.12	Упражнения на гимнастической скамейке Встречные эстафеты.	1	Уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	
47	26.12	Комплекс упражнения для осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**для 2 обучающихся по очно-заочной форме обучения**

<b>№ урока</b>	<b>Сроки изучения учебного материала</b>	<b>Темы урока</b>	<b>Кол-во часов, отводимых на освоение темы</b>	<b>Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий), направленные на достижение результата</b>	<b>Контроль (форма)</b>
1	3.09	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	Знать историю возникновения физической культуры	
2	5.09	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	10.09	Комплекс упражнений для глаз.	1	Правильно выполняет комплексы упражнений	
5	12.09	Комплекс упражнений для глаз	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
6	13.09	Что такое физическая культура	1	Знать что такое физическая культура	
7	17.09	Комплексы утренней гимнастики	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
8	19.09	Комплексы утренней гимнастики	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
9	20.09	Твой организм	1	Знать особенности человеческого организма	
10	24.09	Комплекс упражнений для глаз.	1	Правильно выполняет комплексы упражнений	
11	26.09	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	1	Правильно выполняет комплексы упражнений	

12	27.09	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	Правильно выполняет комплексы упражнений	
13	1.10	Твой организм	1	Знать особенности человеческого организма	
14	3.10	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	8.10	Скелет	1	Знать названия внутренних органов и их функции в жизни человека	
17	10.10	Мышцы	1	Знать названия внутренних органов и их функции в жизни человека	
18	11.10	Осанка	1	Знать что такое правильная осанка	
19	15.10	Сердце и кровеносные сосуды	1	Знать названия внутренних органов и их функции в жизни человека	
20	17.10	Органы чувств	1	Иметь представление об органах чувств	
21	18.10	Личная гигиена	1	Знать правила личной гигиены	
22	22.10	Рисунок на тему «Мойдодыр»	1	Уметь анализировать пройденный материал	
23	24.10	Правила личной гигиены. Рассказ	1	Уметь анализировать пройденный материал	
24	25.10	Закаливание.	1	Знать о влиянии закаливания на организм	
25	5.11	О пользе закаливания.	1	Знать о влиянии закаливания на организм	
26	7.11	Способы закаливания.	1	Знать о влиянии закаливания на организм	
27	8.11	Закаливание (рисунок)	1	Уметь анализировать пройденный материал	
28	12.11	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
29	14.11	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
30	15.11	Комплекс упражнений для глаз	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
31	19.11	Комплекс упражнений для	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	

		глаз			
32	21.11	Влияние утренней гимнастики на организм	1	Знать влияние утренней гимнастики на организм	
33	22.11	Составление комплекса утренней гимнастики.	1	Знать последовательность выполнения упражнений при выполнении утренней гимнастики	
34	26.11	Комплекс упражнений для глаз.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
35	28.11	Комплекс упражнений для глаз	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
36	29.11	Комплексы упражнений для правильной осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений	
37	3.12	Мозг и нервная система.	1	Знать особенности человеческого организма	
38	5.12	Мозг и нервная система	1	Знать особенности человеческого организма	
39	6.12	Органы дыхания	1	Знать особенности человеческого организма	
40	10.12	Органы пищеварения	1	Знать особенности человеческого организма	
41	12.12	Рисунок на тему «Твой организм»	1	Уметь анализировать пройденный материал	
42	13.12	Кроссворд на тему «Твой организм»	1	Уметь анализировать пройденный материал	
43	17.12	Вода и питьевой режим	1	Знать о необходимости воды и соблюдении питьевого режима	
44	19.12	Значение воды в жизни человека.	1	Уметь выполнять упражнения с предметами	
45	20.12	Пища и питательные вещества.	1	Иметь представление о правильном питании	
46	24.12	Что есть вредно	1	Иметь представление о правильном питании	
47	26.12	Газировка польза или вред.	1	Иметь представление о правильном питании	
48	27.12	Рисунок на тему «Пища и питательные вещества.»	<b>1</b>	Уметь анализировать пройденный материал	

## **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				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высо- кий	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				
			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