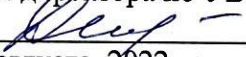


Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат №13»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласованно
Зам. директора по УВР
 О.В. Демина
29 августа 2022 года



Т.В. Щербакова
Пр.67-о/д от 30 августа 2022 года

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Учитель: Пермяков Евгений Фёдорович

Класс: 1А

Рассмотрено на заседании МО:
протокол №1

от «26» августа 2022г.

Руководитель МО

 С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год
г. Екатеринбург

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 классов на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих, вариант 5.2), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов для общеобразовательных учреждений (авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич), адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

2. Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательной программой.

3. Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебных недели).

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
 - развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

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

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ ЛИНИЯМ

В результате обучения обучающиеся ОВЗ на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Раздел: Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел: Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно соблюдать режима дня;

- подбирать комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и общеразвивающие упражнения для индивидуальных занятий;
- сравнивать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел: Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Предметные результаты

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре у учащегося 1 класса будут сформированы представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- снимать и одевать лыжи;
- передвигаться на лыжах ступающим или скользящим шагом по прямой;

Ученик будет иметь возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- подбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

организовывать и играть в подвижные игры;
выполнять строевые упражнения под музыку;
передвигаться на лыжах разными способами;
демонстрировать уровень физической подготовленности выше базового.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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 с основами акробатики:

- Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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

Лёгкая атлетика:

—Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

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

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.. На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх—вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух—трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов родного края (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

В программу для 1-4 классов включено плавание, но так как школа не располагает достаточными материальными ресурсами, плавание заменено часами подвижных игр, гимнастики, легкой атлетики.

Последовательность и сроки прохождения программного материала определяется в зависимости от условий. Отбираются именно те виды упражнений, которые необходимы для решения задач данного урока с учётом уровня физического развития и подготовленности учащихся. На уроках осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений.

Учитывая психологические и личностные особенности и возможности школьников, уроки физической культуры следует строить на фоне положительных эмоций учащихся, активного использования игровых методов.

Методы физического воспитания:

- метод строго регламентированного упражнения;
 - игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
 - соревновательный метод (использование упражнений в игровой форме)
 - словесный метод;
 - метод непосредственной наглядности.
 - метод демонстрации упражнений
- Виды контроля:
- Предварительный контроль;
 - оперативный контроль;
 - текущий контроль;
 - этапный контроль;
 - итоговый контроль.

Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование

умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

—реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;

—реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

—соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

—расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

—усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей

с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В программе ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д., дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков,

развития моторных координаций и оптико- пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Содержание по учебному предмету

1 КЛАСС

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование 50 часов

Гимнастика с основами акробатики 5 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 17 часов

Ходьба: в колонне, с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, по узкой дорожке, с перешагиванием через предметы, змейкой.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег по слабопересеченной местности до 0,5 км. Равномерный медленный бег до 3 мин. Кросс до 300 м. (мал.) до 200 м. (дев.) Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка 17 часов

- 1.Школа лыжника
- 2.Имитационные, подводящие упражнения
- 3.Скользкий шаг
- 4.Попеременно двухшажный ход без палок
- 5.Попеременно двухшажный ход с палками
- 6.Спуск в основной стойке, с небольшого уклона
- 7.Подъем ступающим шагом
- 8.Игры - соревнования на лыжах «Кто меньше сделает шагов»

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и в нападении. Отбор мяча.

Баскетбол 5 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

Информация об используемом учебно-методическом комплекте

УМК: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2018г

Календарно-тематическое планирование 1 класс **1 триместр (21 час)**

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудо -вание	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1.	Техника безопасности по легкой атлетике. Подвижные игры.	1	Уточнение, расширение и обогащение словаря за счёт слов-предметов, отвечающих на вопрос: кто?Что? ; слов-признаков: Какой?, Какая?, Какое? (мя круглый, лента широкая, упражнение лёгкое, простое) ; слов-действий: Что делать? Что делал? Что делает? (прыгать, бегать, скакать, бросает)	«Вызов номеров» «Вышибалы» «По местам» «Кто подходил» «День и ночь» «Кто дальше бросит?»	Мячи большиеи малые Кегли Секундо мер Флажок Рулетка Линейка	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасно-	1.09
2.	Обучение построению, подвижные игры	1					6.09
3.	Обучение бегу, подвижные игры	1					8.09
4.	Обучение прыжку с места	1					13.09
5.	Подвижные игры с прыжками	1					15.09
6.	Подвижные игры.	1					20.09
7.	Чередование бега с ходьбой. ОРУ.	1					22.09
8.	Подвижные игры.	1					27.09
9.	Метание мяча	1					29.09
10.	Подвижные игры	1					4.10
11.	Бег, подвижные игры	1					6.10
12.	Бег, ОРУ, игры	1					18.10
13.	Подвижные игры	1					20.10
14.	Бег с ходьбой, ОРУ.	1					25.10
15.	Упражнения с большими мячами	1					27.10
16.	Упражнения с малыми мячами	1					1.11
17.	Упражнения на равновесие с предметами	1					3.11
18.	Подвижные игры	1					8.11
19.	Подвижные игры с бегом	1					10.11
20.	Подвижные игры с лазанием и перелазанием	1					15.11
21	Игры с мячами	1					17.11

					сти при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков малого и большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
--	--	--	--	--	--

2 триместр (23 часа)

№	тема урока	Кол час.	Межпредметнаясвязь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся	Дата
1.	Техника безопасности, устройство лыж, одежда	1	Формирование у детей семантическихполей : что? Лыжи, лыжа. Какая (по величине, цвету, материалу, ощущению. Что делать: надевать, кататься.... Отработка словосочетаний типа сущ. + прилаг. (красная лента, большой мяч, скользкие лыжи) Отработка словосочетаний типа (бросить мяч, сбить мячом)	«К своим флажкам» «День иноч» «Метко в цель» «Два мороза» «Мяч соседу» «Кто дальше бросит?» «Пустое место»	Лыжи, лыжные палки Кегли Мячи Обручи Скакалки Гимнастическая	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действийв подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых	29.11
2.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1					1.12
3	Ступающий шаг по снегу на лыжах	2					6.12
4							8.12
5	Повороты на месте вокруг пяток лыж	2					13.12
6							15.12
7	Повороты на месте вокруг носок лыж	1					20.12
8	Ступающий шаг без палок	1					22.12
9	Скользкий шаг без палок	1					10.01
10	Ступающий шаг с палками	1					12.01
11	Скользкий шаг с палками	1					17.01
12	Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе	1					19.01
13	Игры с метанием	1					24.01
14	Игры с прыжками	2					24.01
15							26.01
16	Игры с бегом	2			скамей - ка	проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действийв подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых	31.01
17							02.02
18	Игры с ОРУ	1					07.02
19							09.02
20	Игры с лазанием и перелазанием	2					14.02
21							16.02

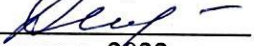
22 23	Подвижные игры	2				действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
----------	----------------	---	--	--	--	--	--

3 триместр (24 часа)

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся	
1.	Подвижные игры с ОРУ	1	Использование простых и сложных предлогов (в, на, из, с, под, из-за) Учить рассказывать о своих действиях, используя в речи известный словарь и употребляя простые распространённые предложения.	«Космонавты» «Мяч соседу» «Через кочки и пенёчки» «Медведжата» «Вызов зверей» «Два мороза» «Метков цель»	Мячи	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
2.	Игры с бегом	1			Кегли		
3	Игры с метанием	2			Скакалки		
4	Игры с прыжками	2			Гимнастическая скамейка		
5	Эстафеты с предметами	2					
6	Игры с бегом	1					
7	Игры с метанием в цель	2			Эстафетные палочки		
8	Игры с ОРУ	1					
9	Игры с прыжками	1					
10	Игры с бегом на скорость	2			Обручи		
11	Игры с лазанием и перелазанием	1					
12	Игры с прыжками на месте и с места	2					
13							
14							
15							
16							
17							
18							

19	Метание мяча	1					
20	Бег на 30 м	1					
21	Прыжки в длину с места	1					
22	Бег 60м	1	(Мяч покатился по				
23	Игры с ОРУ	1	доске.)		Флажок	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
24	Подвижные игры, подведение итогов, задание на лето.	1	Согласование сущ. с прилаг. вроде, числе и падеже (синим мячом, по красной ленте)		секундомер	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат №13,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласованно
Зам. директора по УВР
 О.В. Демина
29 августа 2022 года



Пр.67-о/д от 30 августа 2022 года

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура
Учитель: Пермяков Евгений Фёдорович
Класс: 2А

Рассмотрено на заседании МО:
протокол №1
от «26» августа 2022г.

Руководитель МО



С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год
г. Екатеринбург

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 классов на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих, вариант 5.2), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов для общеобразовательных учреждений (авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич), адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

2. Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

3. Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 68 ч (2 ч в неделю, 33 учебных недели).

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
 - развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

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

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ ЛИНИЯМ

В результате обучения обучающиеся ОВЗ на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Раздел: Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел: Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно соблюдать режима дня;

- подбирать комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и общеразвивающие упражнения для индивидуальных занятий;
- сравнивать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел: Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре у учащегося будут сформированы представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- снимать и одевать лыжи;
- передвигаться на лыжах ступающим или скользящим шагом по прямой;

Ученик будет иметь возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- подбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и играть в подвижные игры;

выполнять строевые упражнения под музыку;
передвигаться на лыжах разными способами;
демонстрировать уровень физической подготовленности выше базового.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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 с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет. Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль

осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов

Дополнительные задачи реализации содержания (коррекционная работа):

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки для обучающихся с заиканием она

включает коррекционную работу в соответствии с требованиями, разработанными в ФГОС ОВЗ, направленную на:

реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию; формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

Формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т.д.

дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками – поочередно - правой или левой и вместе обеими руками.

Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложно координированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико- пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями. Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся **к специальной группе (СМГ)** и от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача.

Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Формы организации учебных занятий:

- индивидуальная;
- парная;
- фронтальная;
- групповая;
- коллективная.

Коррекционная работа

Развитие скоростно-силовых качеств. Умения выполнять задания за определённое время. Развитие волевой способствуют развитию саморегуляции, способности к переключению, умению выполнять деятельность согласно заданному способу. Обучение мышечной релаксации (по контрасту с напряжением, по представлению).

Работа над правильным речевым дыханием. Применяются специальные упражнения направлены на развитие гибкости, эластичности, увеличение объема дыхательного аппарата. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой

Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

Информация об используемом учебно-методическом комплекте

УМК: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2018г

7. Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Кол-во часов	Название темы /раздел	Основные виды деятельности обучающихся
1-4	4	Знания о физической культуре	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль их значение и соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.
5-10	6	Способы физкультурной деятельности Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в школе). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т.п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.

			Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры с мячом. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Излагать правила игр и особенности их организации.
11-62	52	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: Разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. Легкая атлетика.	Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу). Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Выполнять упражнения для утренней зарядки. Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки. Выполнять организуемые команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Выполнять фигурную маршировку. Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и

		Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность	изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и вариативных условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 м. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанции 10-12 м. Выполнять челночный бег 3х10 м максимальной скоростью передвижения. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя, и из-за головы из положения сидя. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
63-102-	40	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах, спуск с горы и подъем в гору.

	движений. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости координации движений. Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. На материале легкой атлетики: развитие координации движений,	Демонстрировать и совершенствовать технику удара внутренней стороной стопы («щечкой») и передачи мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте и с продвижением шагом вперед. Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу и сбоку. Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних заданиях. Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних заданиях. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
--	---	---

		быстроты, выносливости, силовых способностей. На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости	
--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 2 класс 1 триместр (21 час)

№	Тема урока	Кол час	Межпредметная связь	движные игры	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Ходьба и бег.	1	Уточнение, расширение и обогащение словаря за счёт слов-предметов, отвечающих на вопрос: кто? Что? ; слов-признаков: Какой?, Какая?, Какое? (мяч круглый, лента широкая, упражнение лёгкое, простое) ; слов-действий: Что делать? Что делал? Что делает? (прыгать, бегать, скакать, бросает)	Пятнашки к своим флажкам, Третий лишний. Вышибалы, Совушка	Мячи большие и малые Кегли Секундомер Флажок Рулетка Линейка	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной	6.09
2	Подвижные игры «Пятнашки»	1					7.09
3	Бег с ускорением, ходьба по разметкам. Подвижные игры.	1					13.09
4	Подвижные игры	1					14.09
5	Прыжки с поворотом на 180 градусов	1					20.09
6	Бег в равномерном темпе.	1					21.09

7	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Равномерный бег.	1				деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.	27.09
8	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Равномерный бег.	1					28.09
9	Метание малого мяча в вертикальную цель	1					4.10
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1					5.10
11	Равномерный бег до 3-х минут	1					18.10
12	Чередование ходьбы и бега	1				Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.	19.10
13	Подвижная игра «Третий лишний»	1				Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	25.10
14	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1				Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	26.10
15	Равномерный бег до 4-х минут	1				Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических	1.11

16	Чередование ходьбы и бега	1				качеств (сила, быстрота, выносливость). Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами	2.11
17	Подвижные игры «Собери урожай», «День и ночь»	1				Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	8.11
18	Преодоление малых препятствий	1				Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений	9.11
19	Подвижные игры «Салки», «Третий лишний»	1				Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!	15.11
20	Равномерный бег до 4-х минут	1				Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в	16.11

				технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков малого и большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Характеризовать силу как физическое качество человека. Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упр.
--	--	--	--	---

2 триместр (22 часа)

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся	Дата
1	Т.б. при катании на лыжах, устройство лыж, одежда.	1	Формирование у детей семантических полей : что? Лыжи, лыжа. Какая (по величине, цвету, материалу, ощущению. Что делать: надевать, кататься.... Отработка словосочетаний типа сущ. + прилаг. (красная лента, большой мяч, скользкие лыжи) Отработка словосочетаний типа (бросить мяч, сбить мячом)	«К своим флажкам» «День и ночь» «Метко в цель» «Два мороза» «Мяч соседу» «Кто дальше бросит?» «Пустое место» Проедь в ворота Бег парами по прямой	Лыжи, лыжные палки Кегли Мячи Обручи Скакалки Гимнастическая скамейка	Определять физическое развитие как процесс взросления человека.	29.11
2	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок	1				Называть основные показатели физического развития.	30.11
3	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1				Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	6.12
4	Двухшажный ход на лыжах	1				Иметь представление о физических качествах как способностях человека	7.12
5	Одношажный ход на лыжах	1				проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.	13.12
6	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1				Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека	14.12
7	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	1				проводить подвижные игры со сверстниками на досуге.	20.12
8	Подъёмы и спуски на лыжах	1				Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.	21.12
9	Техника торможения на лыжах	1				Составлять комплекс утренней зарядки по образцу.	10.01
10	Техника поворотов на лыжах	1				Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.	11.01
11	Подъём «Лесенкой»	1					17.01
12	Ходьба свободным стилем.	1				Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.	18.01
13	Передача мяча в парах	1					24.01

						Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.	
14	Бросок и ловля мяча через сетку	1				Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).	25.01
15	Бросок мяча двумя руками	1				Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.	31.01
16	Подача мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра	1				Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.	01.02
17	Игра в пионербол	1				Характеризовать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	7.02
18	Подача мяча одной рукой. Подвижная игра	1				Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.	8.02
19	Взаимодействие в команде. Игра в пионербол	1				Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.	14.02
20	Совершенствование подачи и передачи мяча	1				Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.	15.02
21	Прыжки в скакалку. Подвижная игра	1					
22	Махи на кольцах. Подвижная игра	1					

				Выполнять подъём на лыжах «лесенка». Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
--	--	--	--	---

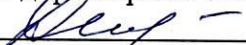
3 триместр (24 часа)

№	тема урока	Кол час.	предметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся	
1	Техника безопасности в спортивном зале	1	Использование простых и сложных предлогов (в, на, из, с, под, из-за)	«Мяч соседу»	Мячи	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.	
2	Подвижные игры	1			Кегли	Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.	
3	Ловля и передача мяча	1		«Медведжата»	Скакалки	Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	
4	Ведение мяча правой и левой рукой	1		«Вызов зверей»			
5	Подвижные игры	1					

6	Совершенствование акробатических упражнений	1	Учить рассказывать о своих действиях,	«Метко в цель» Передал –сидись, попади в обруч, мяч в колонне, мяч в корзину, пятнашки, мяч в кольцо	Гимнастическая скамейка Эстафетные палочки Обручи Флажок секундомер	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броскамалого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.	
7	Подвижные игры	1	используя в речи				
8	Метание малого мяча	1	известный словарь и				
9	Броски мяча в кольцо	1	употребляя простые				
10	Ловля и передача мяча	1	распространённые				
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	предложения. (Мяч покатился по доске.)				
12	Подвижные игры для здоровья	1	Согласование сущ. с				
13	Ловля и передача мяча	1	прилаг. в роде, числе и				
14	Метание малого мяча	1	падеже				
15	Метание мяча на дальность	1	(синим мячом, по красной ленте)				
16	Тест челночный бег 3х10 м (на время)	1					
17	ОРУ с предметами	1					
18	Беге на 30м. ОРУ.	1					
19	Броски мяча в кольцо	1					
20	Бег на 60м. ОРУ.	1					
21	Подвижные игры	1					
22	Прыжки в длину с места	1					

23	Подвижные игры на развитие ловкости	1				Выполнять специальные передвижения баскетболист в условиях учебной и игровой деятельности.	
24	Эстафета с мячом	1				Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия	

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат №13»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласованно
Зам. директора по УВР
 О.В. Демина
29 августа 2022 года



Т.В. Щербакова
Пр.67-о/д от 30 августа 2022 года

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

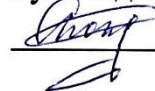
Учитель: Пермяков Евгений Фёдорович

Класс: 3А

Рассмотрено на заседании МО:
протокол №1

от «26» августа 2022г.

Руководитель МО



С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год
г. Екатеринбург

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 классов на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих, вариант 5.2), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов для общеобразовательных учреждений (авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич), адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

2.Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

3.Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели).

4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

•развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

-принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

-ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

-формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

•развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

-развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

-формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

•развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

-формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

-развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

-формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

-формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

—умения ставить цели; организовывать собственную деятельность; выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ ЛИНИЯМ

В результате обучения обучающиеся ОВЗ на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Раздел: Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел: Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно соблюдать режима дня;
- подбирать комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и общеразвивающие упражнения для индивидуальных занятий;
- сравнивать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел: Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре у учащегося будут сформированы представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- снимать и одевать лыжи;
- передвигаться на лыжах ступающим или скользящим шагом по прямой;

Ученик будет иметь возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

подбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
организовывать и играть в подвижные игры;
выполнять строевые упражнения под музыку;
передвигаться на лыжах разными способами;
демонстрировать уровень физической подготовленности выше базового.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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 с основами акробатики.

✓ *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

✓ *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

✓ *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами

перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

✓ *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения устола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку

матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений спостепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями. Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к **специальной группе (СМГ)**. От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача.

Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Коррекционная работа

Развитие скоростно-силовых качеств. Умения выполнять задания за определённое время. Развитие волевой способствуют развитию саморегуляции, способности к переключению, умению выполнять деятельность согласно заданному способу. Обучение мышечной релаксации (по контрасту с напряжением, по представлению).

Работа над правильным речевым дыханием. Применяются специальные упражнения направлены на развитие гибкости, эластичности, увеличение объема дыхательного аппарата. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической.

Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

Информация об используемом учебно-методическом комплекте

УМК: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2018г

Календарно - тематическое планирование

1 триместр (20 час)

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1.	Техника безопасности по легкой атлетике. Подвижные игры.	1	Развитие умения активно высказываться в процессе беседы. Овладение связной формой ответа на вопрос (Яумею прыгать через скакалку). Умение задавать вопросы в последовательности, требуемой ходом беседы, дополнять высказывания товарищей. Правильное применение в разговорной речи вопросительных предложений со словами куда? почему? где? когда? чей? сколько? как? какой? (круглый мяч, 5 гимнастических палок, поворот налево и т.д.) Употребление в разговорной речи слов, обозначающих завершённоедействие (выполнил, прыгнул, метнул	«Паровозик» «Вышибалы» «Молекулы» «Догони мяч» «Прыжки по кочкам» «Кто дальше бросит?»	Мячи большие и малые	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Жизненно важные способы передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Развивать координацию, быстроту, выносливость, силовые способности. Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью. Организовывать и проводить подвижные игры. Формировать комплекс упражнений для укрепления	2.09
2.	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Ловушка».	1			Кегли		7.09
3.	Бег на 30 м. ОРУ.	1			Секундо мер		9.09
4.	Бег на 60 м.ОРУ.	1					14.09
5.	Прыжок в длину с места.	1					16.09
6.	Метание мяча.	1			Флажок		21.09
7.	Челночный бег 3*10 м.Подвижная игра «Ловушка с мячом».	1					23.09
8.	Линейная эстафета с прыжками.	1			Рулетка Линейка		28.09
9.	Подвижные игры с бегом.	1					30.09
10.	Упражнение на формирование правильной осанки.	1					5.10
11.	Кувырок вперед.	1					7.10

12.	Подвижные игры.	1	и др.)			мышечного корсета. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в футбол.	
13.	Подъем туловища в положении лежа на спине. ОРУ.	1					19.10(12) 21.10(13)
14.	Кувырок назад.	1					26.10
15.	Подвижная игра с мячом «Перестрелки».	1				Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	28.10
16.	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1					2.11
17.	Упражнение с мячом.	1					9.11
18.	Подвижные игры с метанием.	1					11.11
19.	Подвижные игры.	1					16.11
20.	Эстафета с предметами.	1					18.11

2 триместр (22 часа)

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижны е игры	Оборудо -вание	Деятельность учащихся	Дата	
1	Техника безопасности при катании на лыжах, устройство лыж, одежда	1	Употребление в речи предложений со словосочетаниями с предлогами у,от, с (со), под, из,из-за, из-под, обозначающими пространственные расположения предмета (мяч у товарища, побежал от старта, снял с вешалки, достал из-под гимнастической скамьи, бег с прис препятствием).	«Змейка» «Не задень» «Метко в цель» «Два мороза» «Паутинка» » «Поезд» «Не пропусти мяч»	Лыжи, лыжные палки	Выявлять передвижение на лыжах: повороты,спуски, подъёмы, торможение. Определять ситуации, требующие примененияправил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при передвижении налыжах в режиме умеренной интенсивности. Применять правила подбора одежды для занятийлыжной подготовкой. Излагать правила и условияпроведения подвижныхигр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий вподвижных играх.	30.11	
2	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Кегли		2.12	
3	Ступающий шаг по снегу на лыжах	1			Мячи		7.12	
4	Повороты на месте .	1			Обручи		9.12	
5	Ступающий шаг без палок .	1			Скакалки		14.12	
6	Скользкий шаг без палок.	1			Гимнастическая скамейка			16.12
7	Ступающий шаг с палками.	1						21.12
8	Скользкий шаг с палками.	1						23.12
9	Подъем «Лесенкой»	1						11.01
10	Подъем «Елочкой»	1						13.01
11	Движение на лыжах «Змейкой»	1						18.01
12	Развитие выносливости 500 м.в медленном темпе.	1						20.01
13	Упражнение с малыми	1						25.01

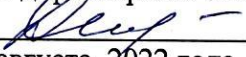
	мячами . Подвижная игра.						
14	Бросок и ловля мяча в паре.	1				Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	27.01
15	Упражнение с мячом у стены.	1					1.02
16	Бросок мяча одной рукой. Подвижная игра.	1					3.02
17	Ведение мяча на месте и в продвижении. Подвижная игра.	1					8.02
18.	Бросок и ловля мяча через сетку	1					10.02
19	Подвижные игры.	1					15.02
20	Бросок набивного мяча из-за головы.	1					17.02
21	Упражнение с гимнастическими палками.	1					
22	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1					

3 триместр (24 часа)

№	тема урока	Кол час.	Межпредметнаясвязь	Подвижные игры	Обору до- вание	Деятельность учащихся	Дата
1	Техника безопасности в спортивном зале.	1	Употребление в речи кратких прилагательных в роли сказуемых (Ученик доволен отметкой). Формирование	«Летучий мяч» «Кто быстрее?» «Закручивание» «Вызов	Мячи	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	
2	Подвижные игры.	1			Кегли		
3	Бросок набивного мяча из-за головы	1			Скакалки		
4	Подвижная игра в Пионербол.	1					
5	Метание в горизонтальную	1					
	цель		понятия об именах прилагательных, как о словах, обозначающих признаки предметов, отвечающих на вопросы какой? какая?(большой мяч, длинная дистанция).	номеров» «Один-лишний» «Попади в звоночек» «Сороконожки»	Гимнастическая скамейка	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
6	Прыжок в длину	1					
7	Подвижная игра.	1					
8	Тестирование челночного бега 3*10 м с высокого старта.	1			Эстафетные палочки		
9	Метание на дальность	1			Обручи		
10	Элементы футбола. Игра в мини - футбол	1			Флажок		
11	Эстафета с гимнастическими палками.	1			секундомер		
12	Тестирование прыжка в длину с места	1					
13	Подъем туловища из положения	1					

	лёжа				
14	Тестирование метание мяча на дальность.	1			
15	Подвижные игры с элементами футбола	1			
16	Тестирование в беге на 30 м. Подвижная игра.	1			
17	Подвижные игры с элементами футбола	1			
18	Ору с предметами.	1			
19	Броски набивного мяча из-за головы.	1			
20	Тестирование в беге на 30 м. Подвижная игра.	1			
21	Подвижная игра футбол	1			
22	Тестирование броска набивного мяча из-за головы	1			
23	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1			
24	Эстафета с мячом.	1			

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат №13»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласованно
Зам. директора по УВР
 О.В. Демина
29 августа 2022 года



Т.В. Щербакова
Пр. 67-о/д от 30 августа 2022 года

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

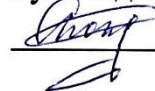
Учитель: Пермяков Евгений Фёдорович

Класс: 4А

Рассмотрено на заседании МО:
протокол №1

от «26» августа 2022г.

Руководитель МО



С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год
г. Екатеринбург

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 классов на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих, вариант 5.2), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов для общеобразовательных учреждений (авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич), адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

2. Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся.

3. Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 68 ч (2 ч в неделю, 33 учебных недели).

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

-формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

•развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

-развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

-формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

•развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

-формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

-развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

-формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

-формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

—умения ставить цели; организовывать собственную деятельность; выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки.

5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ ЛИНИЯМ

В результате обучения обучающиеся ОВЗ на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Раздел: Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел: Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно соблюдать режима дня;
- подбирать комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и общеразвивающие упражнения для индивидуальных занятий;
- сравнивать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел: Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре у учащегося будут сформированы представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- снимать и одевать лыжи;
- передвигаться на лыжах ступающим или скользящим шагом по прямой;

Ученик будет иметь возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- подбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и играть в подвижные игры;
- выполнять строевые упражнения под музыку;
- передвигаться на лыжах разными способами;
- демонстрировать уровень физической подготовленности выше базового.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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 с основами акробатики.

✓ *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

✓ *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

✓ *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

✓ *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения устола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в

стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями. Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к **специальной группе (СМГ)**. От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача.

Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Коррекционная работа

Развитие скоростно-силовых качеств. Умения выполнять задания за определенное время. Развитие волевой способствуют развитию саморегуляции, способности к переключению, умению выполнять деятельность согласно заданному способу. Обучение мышечной релаксации (по контрасту с напряжением, по представлению).

Работа над правильным речевым дыханием. Применяются специальные упражнения направлены на развитие гибкости, эластичности, увеличение объема дыхательного аппарата. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической

Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

Информация об используемом учебно-методическом комплекте

УМК: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2018

Календарно - тематическое планирование

1 триместр (20 час)

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудо -вание	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Подвижная игра «Салки». ОРУ.	1	Развитие умения активно высказываться в процессе беседы. Овладение связной формой ответа на вопрос (Яумею прыгать через скакалку). Умение задавать вопросы в последовательности, требуемой ходом беседы, дополнять высказывания товарищей. Правильное применение в разговорной речи вопросительных предложений со словами куда? почему? где? когда? чей? сколько? как? какой? (круглый мяч, 5 гимнастических палок, поворот налево и т.д.) Употребление в разговорной речи слов, обозначающих завершённоедействие (выполнил, прыгнул, метнул и др.)	« Салки», « Волк во вру», «Перестрелки», «Попрыгунчики -воробушки», «Вишибалы», «Футбол»	Мячи большиеи малые	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Жизненно важные способы передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Развивать координацию, быстроту. выносливость, силовые способности. Осваивать универсальные умения привыполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Выявлять связь занятий физическойкультурой с трудовой деятельностью. Организовывать и проводить подвижные игры. Формировать комплекс упражненийдля укрепления мышечного корсета.	2.09
2	Обучение равномерному бегу. Подвижная игра	1			Кегли		6.09
3	Совершенствование строевых упражнений.	1			Секундо мер		9.09
4	Прыжок в длину с места.	1			Флажок		13.09
5	Игра-эстафета. ОРУ.	1			Рулетка		16.09
6	Контроль двигательных качеств.	1			Линейка		20.09
7	Совершенствование техники бега. ОРУ.	1					23.09
8	Метание мяча на дальность. Подвижная игра.	1					27.09
9	Совершенствование техники низкого старта. Игра-эстафета.	1					30.09
10	Совершенствование прыжка в длину. Подвижная игра « Волк во вру».	1					4.10
11	Совершенствование прыжка в	1					7.10

	длину с разбега. Подвижная игра.					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в футбол.	
						Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
12	Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	1					18.10
13	Упражнение с мячами.	1					21.10
14	Челночный бег 3х10 м.	1					25.10
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1					28.10
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1					1.11
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	1					8.11
18	Эстафета «Весёлые старты».	1					11.11
19	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Перестрелки»	1					15.11
20	Подъём туловища за 30 секунд. Подвижная игра.	1					18.11

2 триместр (22 часа)

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся	Дата
---	------------	----------	---------------------	----------------	--------------	-----------------------	------

1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	1	Употребление в речи предложений со словосочетаниями с предлогами у, от, с (со), под, из, из-за, из-под, обозначающими пространственны	«Змейка» «Не задень» «Метко в цель» «Два мороза» «Паутинка»	Лыжи, лыжные палки Кегли Мячи	Выявлять передвижение на лыжах: повороты, спуски, подъёмы, торможение. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике	29.11
2	Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками	1					2.12
3	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	1	е расположения предмета (мяч у товарища, побежал от старта, снял с вешалки, достал из-под гимнастической скамьи, бег с препятствием).	«Поезд» «Не пропусти мяч»	Обручи Скакалки Гимнастическая скамейка	выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при передвижении на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	6.12
4	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками	1					9.12
5	Совершенствование одновременного бесшажного хода на лыжах с палками	1					13.12
6	Совершенствование поперечным двухшажным ходом на лыжах с палками.	1					16.12
7	Выполнение одновременного двухшажного хода на лыжах с палками.	1					20.12

8	Совершенствование техник торможения и поворотов на лыжах.	1					23.12
9	Совершенствование спуска на лыжах с палками.	1					10.01
10	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	1					13.01
11	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1					17.01
12	Контрольное тестирование без учёта времени.	1					20.01
13	Правила Т.Б. в спортивном зале с мячами.	1					24.01
14	Совершенствование бросков мяча через сетку	1					27.01
15	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	1				• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.	31.01
16	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи одной рукой.	1					3.02
17	Игра в пионербол.	1					7.02
18.	Обучение упражнениям с мячами в парах, верхняя подача.	1					10.02

19	Обучение упражнениям мячами в парах, верхняя подача.	1				- Выполнять ведение мяча, стоя на месте. - Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.	14.02
20	Обучение упражнениям мячами в парах, нижняя подача.	1					17.02
21	Обучение упражнениям мячами в парах, нижняя подача.	1					
22	Игра в пионербол.	1					

3 триместр (24 часа)

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Межпредметная связь	Подвижные игры	оборудование	Деятельность учащихся	Дата
1	Т.Б. на улице.	1	Употребление в речи степеней сравнения слов, обозначающих признаки предметов (большой- больше, красивый- красивее, толстый- толще). Употребление слов в в куртке). различных контекстах (ходить (куда?) в школу, (где?) в зале, на улице, по коридору, (в чём?) в пальто	«Пустое место», «Перестрелки», «День и ночь», «Пионербол»	Мячи большие и малые, секундо мер, скакалки, линейка, флажок.	Уметь играть соблюдая правила игры. Уметь правильно ходить, бегать и прыгать. Уметь правильно бросать и ловить мячи.	
2	Техника приёма мяча снизу и сверху двумя руками.	1					
3	Подвижная игра пионербол.	1					
4	Ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	1					
5	Подвижная игра футбол.	1					
6	Передача мяча в колонне.	1					
7	Ловля и передача мяча.	1					

8	Беговые упражнения с ускорением с высокого старта.	1					
9	Челночный бег 3х10 м					Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять ранее разученные прыжковые упражнения, их вариативное исполнение (на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см. В высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши вовремя полета, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места). Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см). Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. Развитие прыгучести (повторное выполнение прыжковых упражнений с максимально сильным отталкиванием (с сохраняющимся или изменяющимся направлением движения)). Овладевают названиями инвентаря (стойка, планка, маты), действий (прыгать с высоты, прыгать в высоту). Играют в игры с прыжками (с использованием	
10	Подвижные игры.	1					
11	Эстафета с преодолением препятствий.	1					
12	Контрольное тестирование броска мяча на дальность.	1					
13	Подвижные игры.	1					
14	Контрольное тестирование прыжок в длину с места.	1					
15	Контрольное тестирование подтягивание на перекладине.	1					
16	Подвижные игры.	1					
17	Метание мяча в цель.	1					
18	Контрольное тестирование на 60 м.	1					
19	Подвижные игры.	1					

						и безиспользования скакалок).	
20	Контрольное тестирование на 30 м.	1					
21	Игры с бегом.	1					
22	Броски мяча в кольцо.	1					
23	Контрольное тестирование подъёмуловища за 30 секунд.	1					
24	Эстафета «Весёлые старты». Подвижные игры.	1					