

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тайтурская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании методического совета
протокол № 3 от 25.05.2020 г.

Утверждено
приказом по школе
№ 63 от 10.06.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся по АООП с ЗПР**

Уровень образования: начальное общее

Параллель: 1-4 классы

Составители:
Ершов М.А.,
Бочарова О.В.,
Сидельников О.Н.,
учителя физической культуры

**р.п. Тайтурска
2020 г.**

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основании требований к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения АООП НОО для обучающихся с ЗПР.

Рабочая программа учебного предмета рассчитана на 102 часа в каждом 1-4 кл. (3 часа в неделю).

Используемый учебник:

- 1.Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы.– М.: Просвещение, 2014

Цель:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета

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 обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа учебного предмета рассчитана в 1 классе на 99 часов (3 часа в неделю, 33 недели), во 2–4 классах - на 102 часа (3 часов в неделю, 34 недели.). Учебный предмет относится к предметной области «Физическая культура».

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные

- 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 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;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

готовность слушать собеседника и вести диалог;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные

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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Осанка.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном положении. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменением направления движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед

Лыжные гонки. Строевые команды и приемы. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Спуск с пологого склона.

Спортивные игры баскетбол: Ловля и передача низколетящего мяча стоя на месте. Ловля и передача мяча летящего на уровне груди. Бросок двумя снизу стоя на месте. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Спортивные игры волейбол: Подбрасывание мяча на заданную высоту. Нижняя прямая подача.

Спортивные игры футбол: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного, двух шагов разбега. Передача мяча в парах

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр. Подвижные игры разных народов. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, спуск в основной стойке, торможение «плугом».

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры баскетбол: Стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе; бросок мяча двумя руками от груди; ведение мяча, ведение вокруг стоек; бросок двумя руками от груди; ловля и передача мяча на месте; игры – эстафеты с мячами.

Спортивные игры волейбол: стойка волейболиста; перемещение и положение рук в волейболе; прием мяча снизу двумя руками, работа в парах; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; передача мяча через сетку двумя руками сверху, кулаком снизу; игра «Пионербол».

Спортивные игры футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; игра «Футбол».

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры: особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народов. Что такое комплексы физических упражнений: понятие комплекс, целевое значение комплексов.

Способы физкультурной деятельности. Закаливание – обливание, душ. Как измерить физическую нагрузку.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, гимнастический «мост», прыжки со скакалкой. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, высокий старт, бег 30 м с высокого старта. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги, прыжок в длину с прямого разбега, прыжки в высоту и длину с места. Броски большого мяча. Метание малого мяча стоя из-за головы. Правила простейших соревнований.

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

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, Техника торможения «плугом», подъем «лесенкой», прохождение тренировочной дистанции. Игры на лыжах. Строевые упражнения. Повороты переступанием.

Спортивные игры футбол - Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, игра в футбол.

Спортивные игры волейбол: Стойка волейболиста. Перемещение и положение рук в волейболе. Прием мяча снизу двумя руками, работа в парах. Прямая нижняя подача. Игра «Пионербол».

Спортивные игры баскетбол: Стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведения мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленном беге. Ловля и передача мяча двумя руками: стоя на месте, после отскока от стены, в парах с продвижением приставным шагом. Игры – эстафеты с мячами.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Плавание. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; игра «Футбол».

Баскетбол: стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе; бросок мяча двумя руками от груди; ведение мяча, ведение вокруг стоек; бросок двумя руками от груди; ловля и передача мяча на месте; игры – эстафеты с мячами.

Волейбол: стойка волейболиста; перемещение и положение рук в волейболе; прием мяча снизу двумя руками, работа в парах; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; передача мяча через сетку двумя руками сверху, кулаком снизу; игра «Пионербол».

Тематическое планирование

1 класс

Наименование разделов (тем)	Всего часов	Виды учебной деятельности
Знания о физической культуре	В процессе урока 99	Беседа. Самостоятельная работа.
Лыжная подготовка.	15	Самостоятельная работа Работа с дополнительной информацией
Баскетбол (упражнения с элементами баскетбола)	18	Работа с дополнительной информацией
Волейбол (упражнения с элементами волейбола)	18	Самостоятельная работа Беседа
Легкая атлетика	36	Ответы на вопросы. Беседа
Гимнастика	12	Работа с дополнительной информацией
Итого	99	

2 класс

Наименование разделов (тем)	Всего часов	Виды учебной деятельности
Знания о физической культуре	В процессе урока 102	Самостоятельная работа Работа с дополнительной информацией
Лыжная подготовка.	18	Работа с дополнительной информацией
Баскетбол (упражнения с элементами баскетбола)	18	Самостоятельная работа Беседа
Волейбол (упражнения с элементами волейбола)	18	Ответы на вопросы. Беседа

Легкая атлетика	36	Работа с дополнительной информацией
Гимнастика	12	Беседа. Самостоятельная работа.
Итого	102	

3 класс

Наименование разделов (тем)	Всего часов	Виды учебной деятельности
Знания о физической культуре	В процессе урока 102	Самостоятельная работа Работа с дополнительной информацией
Лыжная подготовка.	18	Работа с дополнительной информацией
Баскетбол (упражнения с элементами баскетбола)	18	Самостоятельная работа Беседа
Волейбол (упражнения с элементами волейбола)	18	Ответы на вопросы. Беседа
Легкая атлетика	36	Работа с дополнительной информацией
Гимнастика	12	Беседа. Самостоятельная работа.
Итого	102	

4 класс

Наименование разделов (тем)	Всего часов	Виды учебной деятельности
Знания о физической культуре	В процессе урока 102	Работа с дополнительной информацией
Лыжная подготовка.	18	Самостоятельная работа

		Беседа
Баскетбол (упражнения с элементами баскетбола)	18	Ответы на вопросы. Беседа
Волейбол (упражнения с элементами волейбола)	18	Работа с дополнительной информацией
Легкая атлетика	36	Беседа. Самостоятельная работа.
Гимнастика	12	Самостоятельная работа Работа с дополнительной информацией
Итого	102	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для обучающихся с задержкой психического развития создано доступное пространство, которое позволит воспринимать максимальное количество сведений через аудио-визуализированные источники, а именно удобно расположенные и доступные стенды с представленным на них наглядным материалом о внутришкольных правилах поведения, правилах безопасности, распорядке /режиме функционирования учреждения, расписании уроков, последних событиях в школе, ближайших планах и т.д.

Используемый учебник: 1-4 класс - Лях В. И., Зданевич А.А.

При реализации АООП НОО обучающиеся с ЗПР обеспечены возможностью постоянно находиться в зоне внимания педагога.

При обучении детей с ЗПР предусматривается специальный подход при комплектовании класса общеобразовательной организации, в котором будет обучаться ребенок с ЗПР.

Физическая культура	Спортивный зал, шведская стенка, канат, гимнастическое оборудование, мячи, скакалки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, маты, лыжи.
---------------------	--