

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР 2 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР вариант 7.1. МБОУ «Лицей №4», авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

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

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

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ЗПР наблюдаются нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся с ЗПР. Обучение физической культуре строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков учитывается быстрая истощаемость и низкая работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета физическая культура в учебном плане отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год

Ценностные ориентиры содержания предмета

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, предметные и метапредметные результаты изучения

Рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

У учащихся будут формироваться:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- .

Учащиеся получат возможность для формирования:

- ..установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
 - учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- ..способности принимать и сохранять учебную задачу;
- ..способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
 - способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- ..умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- ..планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ..проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- ..учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- ..адекватно воспринимать речь учителя;
- ..проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- ..оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- ..умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с

основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;

- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- ..умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- .умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- ..умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- ..умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ..продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- ..умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- ..способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- ..умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «режим дня»; закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

-определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

Ученик 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.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- -определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов 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.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся 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 положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов, отводимых на изучение каждой темы	Основные виды учебной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)			
1	Физическая культура человека	1	Слушают , смотрят презентацию. выполняют упражнения, готовят сообщения
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	
3	Зарождение Олимпийских игр	1	
4	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	
5	Физические качества гибкость и равновесие	1	
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)			
6	Закаливание	1	Выполняют комплексы упражнений для развития основных физических качеств, правильной осанки
7	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	
8	Понятие длины и массы тела	1	
9	Правильная осанка	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Беговая подготовка 7 ч			
10	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	Выполняют ходьбу с преодолением препятствий, бег, коррекционные упражнения
11	Челночный бег.	1	
12	Челночный бег.	1	
13	Высокий старт	1	
14	Высокий старт Бег со старта.	1	
15	К.р. Бег (30 м).	1	
16	К.р. Бег 1 км без учета времени	1	
Прыжковая подготовка (4ч)			
17	Инструктаж по ТБ.К.р. Прыжки в длину с с места.	1	Выполняют прыжки, коррекционные упражнения
18	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
19	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	
20	Прыжок с высоты .	1	
Броски большого, метания малого мяча (3ч)			
21	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную Цель.	1	Выполняют метание мяча в цель
22	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
23	Метание набивного мяча.	1	
Кроссовая подготовка 6 ч.			
24	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.		Выполняют бег, коррекционные упражнения
25	Развитие выносливости. Смешанное передвижение Развитие выносливости. Смешанное передвижение		
26	Преодоление препятствий		
27	Преодоление препятствий		
28	Переменный бег.		
29	Гладкий бег.	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 12ч.			
30	Инструктаж по ТБ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Играют в общеразвивающие

31	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	и коррекционные игры
32	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	
33	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	
34	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	
35	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	
36	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
37	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	
38	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	
39	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
40	Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».		
41	Игра «Вызов номера». Эстафеты.		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			
<i>Акробатика (9ч)</i>			
42	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке	1	Выполняют строевые упражнения, коррекционные упражнения
43	Строевые упр. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
44	Строевые упр. Упоры, седы, упражнения в группировке	1	
45	Строевые упр. Стойка на лопатках	1	
46	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
47	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	
48	Кувырок вперед.	1	
49	Кувырок в сторону.	1	
50	К.р. Акробатическая комбинация	1	
<i>Прикладная гимнастика (15ч)</i>			
51	Инструктаж по ТБ. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	Выполняют висы, стойки, комбинации на бревне
52	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1	
53	Вис на согнутых руках.	1	
54	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1	
55	Комбинация на бревне	1	
56	Лазание по канату.	1	
57	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	

58	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	
60	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	
61	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1	
62	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	
63	Перелезание через коня, бревно.	1	
64	К.р. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине	1	
65	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (16ч)</i>			
66	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении.	1	Играют в спортивные игры
67	Ведение мяча на месте.	1	
68	Броски в цель	1	
69	Ведение на месте. Броски в цель.	1	
70	Игра «Попади в обруч».	1	
71	Игра «Передал - садись».	1	
72	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1	
73	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1	
74	Броски в щит	1	
75	Игра «Мяч соседу».	1	
76	Броски в кольцо	1	
77	Развитие координационных способностей	1	
78	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	
79	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
80	Игра в мини-баскетбол.	1	
81	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	
<i>Подвижные игры с элементами игры футбол. 8 ч.</i>			
82	Инструктаж по ТБ. Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	1	Играют в спортивные игры с элементами футбола
83	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	1	
84	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	
85	Ведение мяча, с передачей его партнеру.	1	
86	Ведение мяча, с передачей его партнеру.	1	

87	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	1	
88	Игра в футбол по упрощенным правилам. («Мини-футбол»).	1	
89	Игра в футбол по упрощенным правилам. («Мини-футбол»).	1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Беговая подготовка 7 ч			
90	Инструктаж по ТБ. Челночный бег.	1	Сдают нормативы
91	К.р. Бег (30 м).	1	
92	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	
93	Равномерный бег (7 мин).	1	
94	Равномерный бег (8 мин).	1	
95	К.р. Кросс 1 км без учета времени	1	
96	Сдача нормативов. П/А	1	
Прыжковая подготовка (3ч)			
97	Инструктаж по ТБ. Прыжок с места. Эстафеты.	1	Участвуют в эстафетах
98	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
99	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	
Метание малого мяча (3ч)			
100	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Выполняют метание мяча с места
101	К.р. Метание малого мяча на дальность с места	1	
102	Метание малого мяча на дальность отскока	1	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

рабочие программы по физической культуре;
 учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
 методические издания по физической культуре для учителей.
 учебно-практическое оборудование:
 стенка гимнастическая;
 скамейки гимнастические;
 перекладины навесные гимнастические;
 канаты для лазания;
 маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);
скакалки гимнастические;
мячи малые;
палки гимнастические;
обручи гимнастические;
стойки для прыжков в высоту;
баскетбольные кольца;
сетка волейбольная;
мячи спортивные;
кегли;
конусы;
ракетки для бадминтона;
воланы для бадминтона;
козёл гимнастический;