

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
Имени Героев воинов-интернационалистов города Новокуйбышевска городского округа
Новокуйбышевск Самарской области
446200, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Гагарина, д. 4**

СОГЛАСОВАНО Родитель 31.08.2021 г.	ПРИНЯТО на заседании ПС ГБОУ ООШ № 11 Председатель ПС _____ 31.08.2021 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ ООШ № 11 г. Новокуйбышевска Приказ № 293 _____ Н.Б. Левина 31.08.2021г.
---	--	---

**Адаптированная рабочая программа
ОВЗ ЗПР 7.1
на 2021-2022 уч. г.
1 класс
учителя Филимоновой Елены Владимировны
физическая культура**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура для 1- 4 классов разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.б. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Цель предмета

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий¹.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

АООП НОО (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ², так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

¹ Пункт 16 статьи 2 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

²Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина «Ребенок с особыми образовательными потребностями» <http://almanah.ikprao.ru/articles/almanah-5/rebenok-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostjami>

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО соответствуют ФГОС НОО³.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;

- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;

- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю;

в умении написать при необходимости SMS-сообщение, правильно выбрать адресата (близкого человека), корректно и точно сформулировать возникшую проблему.

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в расширении представлений об устройстве домашней жизни, разнообразии повседневных бытовых дел, понимании предназначения окружающих в быту предметов и вещей;

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;

- в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;

- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;

- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;

- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;

- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

- овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;

- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;

³ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785) (ред. от 18.12.2012) (далее – ФГОС НОО).

- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств.
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:
 - в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
 - в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;
 - в расширении и накоплении знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двора, дачи, леса, парка, речки, городских и загородных достопримечательностей и других.
 - в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребёнка;
 - в умении накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира;
 - в умении устанавливать взаимосвязь между природным порядком и ходом собственной жизни в семье и в школе;
 - в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку.
 - в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
 - в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
 - в накоплении опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;
 - в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
 - в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
 - в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:
 - в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса, с близкими в семье; с учителями и учениками в школе; со знакомыми и незнакомыми людьми;
 - в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие.
 - в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
 - в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
 - в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
 - в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.
 - Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:
 - способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;

- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
- способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
- умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности; оценивать процесс и результат деятельности;
- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;
- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

Предметные результаты освоения программы «Физическая культура»

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 4) овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 5) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 6) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 7) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 (1 кг) на дальность разными способами.

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

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: 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: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой 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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); 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.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок",

"подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по

одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2025 г.;
- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс: в 1 классе — 99 ч, в 2 классе — 102 ч., в 3 классе — 102 ч., в 4 классе — 102 ч. (по 3 ч. в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
«Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности),
«Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

Вид программного материала	Часов	1 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Базовая часть	77					
Основы знаний		В процессе уроков				
Легкоатлетические упражнения	21		10			11
Подвижные игры	20		10	8		2
Гимнастика с элементами акробатики	17		4	13		
Лыжная подготовка	19				19	
Вариативная часть	22					
Подвижные игры с элементами баскетбола	22				11	11
Всего часов	99		24	21	30	24

Физическая культура, ЗПР Вариант 7.1 для 1 классов

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	Основы знаний	В процессе уроков
Раздел	Легкоатлетические упражнения	21
1	Инструктаж техники безопасности. Ходьба под счет. Бег с ускорением до 20 м. П/и «У медведя во бору!»	1
2	Ходьба: парами, по кругу парами в колонне. Ритмические упражнения по полосам. П/и «Гуси-лебеди»	1
3	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ритмически упражнения по полосам. Прыжок в длину с места.	1к
4	Высокий старт. Ходьба в чередовании с бегом. П/и «Чай-чай – выручай!»	1
5	Высокий старт. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. П/и «Разойдись – становись!»	1
6	Организующие команды в строю. Беговые упражнения: с изменением направления движения.	1
7	Правила личной гигиены. Высокий старт. Беговые упражнения: из разных исходных положений	1
8	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения по ориентирам. П/и «Зайцы в огороде»	1
9	Правила челночного бега 3 по 10 м. П/и «Гуси-лебеди»	1
10	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах. Метание мяча с места.	1
11	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Метание мяча в цель.	1
12	Бег 20 – 30 м. с высокого старта. Прыжковые упражнения.	1
13	Бег 30 м. с высокого старта. Прыжки с места.	1
14	Бег 30 – 40 м. Броски мяча на дальность стоя.	1
15	Высокий старт. Бег 50-60 м. Броски мяча из положения сед на дальность.	1
16	Правила ведения физической подготовки и её связь с развитием основных физических качеств. Метание мяча в цель.	1
17	Высокий старт. Бег 60 м. Броски мяча на дальность из положения сед.	1к
18	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 6 минут с переходом на	1

	шаг.	
19	Доклад: Виды физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Прыжковые упражнения. П/и «К своим флажкам!»	1
20	Прыжки в длину и в высоту: спрыгивания и запрыгивания. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1
21	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Равномерный бег до 5-6 мин с переходом на шаг. П/и «Космонавты»	1
Раздел	Подвижные игры	20
22	Инструктаж техники безопасности. Футбол. удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
23	Футбол. Правила остановки мяча после ведения. Прыжки по ориентирам.	1
24	Футбол. Ведение мяча. Остановка мяча стопой. Прыжки через скакалку.	1
25	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Беговые упражнения игрока футболиста. Удар мяча по воротам.	1
26	Футбол. Передача мяча и остановка. П/и «Метко в цель»	1
27	Футбол. Эстафеты с мячом. Обводка предметов. П/и «Погрузка арбузов»	1
28	Футбол. Ведение мяча. Эстафеты с обручами. П/и «Через кочки и пенечки»	1
29	Проведение комплексов упражнений развития основных физических качеств. Удары мяча «щечкой». Подъем спины за 30 сек. П/и «Волк во рву»	1
30	Футбол. Ведение мяча в тройках. Удары мяча по воротам. Вис на перекладине. П/и «Зайцы в огороде»	1
31	<i>Пионербол. Броски и ловля мяча в парах. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок»</i>	1
32	Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. П/и «Узнай, где звонили».	1
33	Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. П/и: «Собери урожай»	1
34	Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками сверху. П/и: «Сорви шишку»	1
35	Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками сверху. П/и «Подбеги к своему предмету»	1
36	Пионербол. Нижняя подача мяча. Ловля мяча. П/и «Кот и мыши»	1
37	Пионербол. Нижняя подача мяча. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Кого назвали – тот и ловит»	1
38	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка). Подача мяча в игре пионербол. Перебрасывание мяча через сетку.	1
39	Пионербол. Нижняя прямая подача. Броски и ловля мяча через сетку. П/и «Не урони мяч»	1
40	Пионербол. Нижняя прямая подача. Ловля мяча через сетку. П/и «Метание мячей и мешочков»	1
41	Пионербол. Броски и ловля мяча за 30 сек на результат. Нижняя прямая подача. Игра через сетку. П/и «Гонка мячей»	1к
Раздел	Гимнастика с элементами акробатики	17
42	Инструктаж техники безопасности. Организующие команды и приёмы перестроения в шеренге. Комплекс упражнений с обручами.	1
43	Строевые действия в шеренге и колонне. Передвижение по гимнастической стенке.	1
44	Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Лазание и перелазание по наклонной лестнице.	1
45	Комплекс упражнений на гибкость. Переползание и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1

46	Комплекс упражнений с гимнастическими палками «Ровная спина». Броски мяча из положения сед (1 кг). Подъем по канату.	1
47	Комплекс упражнений с флажками. Упражнение в равновесии «кольцо». Прыжки через «ручеек». П/игра: «Быстрый и ловкий»	1
48	Комплекс упражнений с мячами. Положение вис на перекладине. Подтягивание. П/игра: «Тянем-потянем!»	1
49	Комплекс упражнений со скакалкой. Разучивание положения «упор». Укрепление мышц плечевого пояса. Бег по ориентированию. П/игра: «Замок»	1
50	Строевые команды. Перестроения в строю в 1 и 2 шеренги. Положение группировка и перекаты в группировке. Упражнения «березка»	1
51	Упражнения в поднимании и переноске грузов. Висы и упоры в висе.	1
52	Висы и упоры. Развитие гибкости. Ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой.	1
53	Развитие гибкости. «Выкруты» с гимнастической палкой. Равновесия. Прыжки по полоскам.	1
54	Строевая подготовка. Акробатика: обучение положению «мост». П/игра: «Кот и воробушки»	1
55	Строевая подготовка. Акробатика: положение «мост». П/игра: «Космонавты»	1
56	Строевая подготовка. Акробатика: кувырок вперед. Равновесия: «цапля». П/игра: «Сбить кеглю»	1
57	Строевая подготовка. Акробатика: кувырок назад. Равновесия «ласточка». П/игра: «Рыбалка»	1
58	Ориентирование по залу. Понятие осанка. Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
Раздел	Лыжная подготовка	19
59	Инструктаж техники безопасности. Организующие команды на лыжах. перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1
60	Организующие команды на лыжах. Развитие координации: комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела. Скользящий шаг.	1
61	Строевые команды. Ступающий шаг. Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах.	1
62	Организующие команды. Повороты на лыжах. Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
63	Организующие команды. Повороты на лыжах вокруг пяток. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
64	Строевые команды. Скользящий шаг без палок по кругу Развитие координации: подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
65	Организующие команды. Передвижения скользящим шагом по кругу. Развитие выносливости: ускорениями до 50 – 100 м	1
66	Правила падения и подъема на лыжах. Развитие выносливости: с ускорениями до 50 м	1
67	Строевые команды. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
68	Организующие команды. Торможения. Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности	1
69	Стойка лыжника. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности одновременным двухшажным ходом	1
70	Спуски на лыжах в основной стойке. Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности	1
71	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости: с ускорениями до 50м	1
72	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности	1

73	Торможения на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
74	Торможения «плугом». Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности	1к
75	Повороты на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
76	Правила падения на лыжах. Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций до 1000 м.	1
77	Организующие команды. Скользящий шаг на лыжах. Стартовый разгон. Эстафеты на лыжах до 60 м.	1
Раздел	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
78	Инструктаж техники безопасности. Бросок и ловля мяча на месте. П/и «Бросай и поймай»	1
79	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
80	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Передача мяча снизу на месте. П/и «Мяч соседу»	1
81	Бросок мяча снизу. Ловля мяча снизу на месте. Эстафета с мячами.	1
82	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. П/и «Передал - садись»	1
83	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. П/и «Гонка мячей по кругу»	1
84	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо»	1
85	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
86	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами.	1к
87	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. П/и «Круговая лапта»	1
88	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Мяч в обруч»	1
89	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами в колоннах	1
90	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. П/и «Передал - садись»	1
91	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Не давай мяч водящему»	1
92	Равномерный бег 3 мин с переходом на шаг (бег – 50 м, ходьба – 100м). Ведение мяча на месте. П/и «Пятнашки»	1
93	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте	1
94	Равномерный бег 4 мин с переходом на шаг (бег – 50 м, ходьба – 100м). Броски мяча снизу двумя руками в парах. П/и «Два мороза»	1
95	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Круговая лапта»	1
96	Равномерный бег 6 мин с переходом на шаг (бег – 50 м, ходьба – 100м). Броски мяча снизу и ловля в парах. Ведение мяча на месте.	1
97	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Перебежки»	1к
98	Равномерный бег 7 мин с переходом на шаг (бег – 50 м, ходьба – 100м) Броски мяча в цель. Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
99	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами.	1