

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2
«Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 21-30/1 от 30.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1-4 классы

ФГОС ОВЗ НОО вариант 7.2

(уровень освоения программы)

2019-2024

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры

Ф.И.О.: Семёнов С. В.

СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Протокол № 2 от 27.08.2019 г.

Руководитель ШМО:

Карпова И.И.

ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора:

И.И. Карпова / И.И. Карпова

Дата: 28.09.2019 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ОВЗ, примерной программы начального общего образования по физической культуре (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 1. – 5-е изд., - М.: Просвещение, 2013) с учетом авторской программы по физической культуре В.И. Ляха и А.А. Зданевича (Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012).

Рабочая программа ориентирована на использование следующего УМК:

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – 14-е изд. - М. : Просвещение, 2013.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Рабочая программа имеет цель - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Основные цели начального обучения физкультуре:

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.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

2. Общая характеристика курса

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Особые образовательные потребности детей

Овладение ребенком 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 следовать правилам здорового образа жизни, 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. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

3. Место курса в учебном плане

Физическая культура входит в инвариантную часть учебного плана ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы в предметную область «Физическая культура». Количество часов на изучение физической культуры в учебном плане 3 часа в неделю. Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из **трех разделов**: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Рабочая программа курса «Физическая культура» направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями. В связи с недостаточной оснащённостью материально-технической и учебно-спортивной базы школы не включены в данную программу разделы «Лыжные гонки» и «Плавание».

Первый раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Второй раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Третий раздел «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент (НРК). С целью развития физических качеств: ловкости, смелости, меткости, внимательности, развития координационных способностей, введены подвижные игры, в соотношении 10% от общего количества учебных часов, что составляет 8 часов в год. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преимущественностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой **межпредметных связей** таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение педагогической **технологии** обучения игровые занятия. Игра представляет собой одно из действенных средств воспитания.

Обучение дает возможность развивать у учащихся личностные качества 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 на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- *деятельностный подход* - ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе являются *уроки* физической культуры.

Количество учебных часов, на которое рассчитан курс по индивидуальному учебному плану

Календарно-тематическое планирование курса по программе в 1-4 классе рассчитано на 3 часа в неделю. При соотношении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов в 1 классе для учащихся составило 99 часов в год (33 учебные недели), 2-4 классах составило 102 часа в год (34 учебные недели)

Сетка часов по физкультуре

четверть	Класс			
	1	2	3	4
I	27	27	27	27
II	21	21	21	21
III	27	30	30	30
IV	24	24	24	24
Итого	99	102	102	102

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- Готовность и способность ребенка к обучению, включая мотивированность к познанию.
- Интерес к освоению новых знаний и способов двигательных действий; положительное отношение к предмету физкультуры.
- Умение самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве, приобщение к культуре общества (знание правил общения и их применение).
 - Умение вести диалог с учителем, товарищами по классу в ходе решения задачи, выполнения групповой работы.
 - Уважительное отношение к мнению собеседника.
 - Умение отстаивать собственную точку зрения, проводить простейшие доказательные рассуждения.
 - Умение самостоятельно делать выбор, какой поступок совершить, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения.
- Понимание причин своего успеха или неуспеха в учёбе.
- Стремление к активному участию в соревнованиях, играх и в различных видах деятельности.
- Понимание необходимости осознанного выполнения правил и норм школьной жизни.
- Освоение правил безопасной работы с чертёжными и измерительными инструментами.
- Понимание необходимости бережного отношения спортивному инвентарю и оборудованию и пр.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- Определять цель деятельности на уроке, обнаруживать и формулировать учебную проблему с помощью учителя и самостоятельно.
- Понимать, принимать и сохранять учебную задачу и решать её в сотрудничестве с учителем в коллективной деятельности.
- Составлять под руководством учителя план выполнения учебных заданий, проговаривая последовательность выполнения действий.
- Выполнять план действий и проводить пошаговый контроль его выполнения в сотрудничестве с учителем и одноклассниками.
- Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки, работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).
- В сотрудничестве с учителем находить несколько способов решения учебной задачи, выбирать наиболее рациональный способ.
- Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
- Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.
- Проводить самооценку и самоконтроль результатов своей учебной деятельности.

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.
- Добывать новые знания: находить необходимую информацию, как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях; извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.
- Проводить сравнение (по одному или нескольким основаниям), понимать выводы, сделанные на основе сравнения;
- Выделять в явлениях несколько признаков, а также различать существенные и несущественные признаки (для изученных физкультурных понятий);
- Выполнять под руководством учителя двигательные действия.
- Проводить аналогию и на её основе строить выводы; проводить классификацию изучаемых объектов.
- Строить простые индуктивные и дедуктивные рассуждения;
- Выполнять элементарную поисковую познавательную деятельность на уроках физкультуры.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- Слушать и понимать речь других.
- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Участвовать в диалоге; слушать и понимать других в различных видах деятельности;
- Взаимодействовать со сверстниками в группе, коллективе; принимать участие в совместном с одноклассниками решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметные результаты изучения курса

К концу обучения обучающиеся должны знать/понимать:

- понимать значение укрепления здоровья;
- выполнять распоряжения учителя при строевых приемах;
- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища;
- выполнять серии упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч;
- прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, ручного мяча;
- передвигаться на лыжах

5. Содержание учебного предмета/курса

1-4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание	Формы организации	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика	15	Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание мяча	Комбинированный урок.	Понимает правила поведения на уроках физкультуры. Осваивает легкоатлетические упражнения (бег, ходьбу, метание, прыжки) в доступной для каждого ребенка степени. Владеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)
2	«Подвижные игры»	12	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.	Комбинированный урок.	Понимает правила поведения на уроках физкультуры. Принимает участие в играх. Осваивает двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
3	«Гимнастика»	21	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Лазанье и перелезание. Опорные прыжки. Равновесие. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Комбинированный урок.	Понимает правила поведения на уроках физкультуры. Имеет первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности. Овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка). Выполняет изучаемые двигательные действия в доступной форме.
4	«Лыжная подготовка»	25 22(1кл)	Строевая стойка, переноска и надевание лыж. Ступающий. Повороты на месте. Скользящий шаг. Подъем и спуск с горы.	Комбинированный урок.	Применяет правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Выполняет физические упражнения с целью овладения навыком катания на лыжах. Описывает технику изучаемых двигательных действий с помощью учителя. Выполняет изучаемые двигательные действия в доступной форме.
5	«Подвижные игры»	13	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Подвижная игра «Мяч в корзину». Подвижные игры. «Вызов номеров» и «Перестрелка».	Комбинированный урок.	Различает спортивные игры, понимает правила игр. Принимает участие в играх. Излагает правила и условия проведения подвижных игр. Выполняет изучаемые двигательные действия в доступной форме. Следит за своим физическим состоянием.
6	«Лёгкая атлетика»	16	Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание мяча.	Комбинированный урок	Понимает правила поведения на уроках физкультуры. Осваивает легкоатлетические упражнения (бег, ходьбу, прыжки) в доступной для каждого ребенка степени. Умеет организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Выполняет изучаемые двигательные действия в доступной форме.

Тематическое планирование

1 класс

№	Название темы	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	21	1
2.	Легкая атлетика	31	2
3.	Лыжные гонки	22	1
4.	Подвижные игры	25	2
	Итого:	99	6

2 класс

№	Название темы	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	21	1
2.	Легкая атлетика	31	2
3.	Лыжные гонки	25	1
4.	Подвижные игры	25	2
	Итого:	102	6

3 класс

№	Название темы	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	21	1
2.	Легкая атлетика	31	2
3.	Лыжные гонки	25	1
4.	Подвижные игры	25	2
	Итого:	102	6

4 класс

№	Название темы	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	21	1
2.	Легкая атлетика	31	2
3.	Лыжные гонки	25	1
4.	Подвижные игры	25	2
	Итого:	102	6

7. Материально-техническое обеспечение

Канат для лазания 3 м. (белый).	Перекладина пристеночная.
Козел гимнастический.	Маты поролоновые (2х1х 0,1 м).
Мостик гимнастический подкидной.	Флажки разметочные.
Подвесной снаряд для канатов.	Сетка для переноса и хранения мячей.
Стенка гимнастическая	Сетка волейбольная
Набивные мячи 1 кг.	Скамейки гимнастические жесткие 4 м.
Теннисные мячи.	Скакалки удлиненные.
Палки гимнастические пластмассовые	Кегли.
Скамейки гимнастические жесткие 2 м.	Щит фанерный игровой.
Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.	Скакалки гимнастические.
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой.	Секундомер однокнопочный.
Аптечка для оказания первой помощи	

Программа по физической культуре обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами.

Учебно-методическое обеспечение.

Литература для педагога:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. [Текст]/ Лях В.И., Зданевич А.А –М.: «Просвещение», 2010. – с.126
2. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. [Текст]/ Лях Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М: «Асдема» 2004. –с.260
3. Журавина. М.Л. Гимнастика. Методика обучения. [Текст]/ М.Л. Журавина. – М: «Асдема» 2004. –с.160
4. Кузнецов В.С Лёгкая атлетика. Методика обучения. [Текст]/ В.С. Кузнецов.- М: Владос, 2004.

Литература для учащихся:

1. Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы»: учебник для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. 14-е изд., - М.: «Просвещение», 2013.-190 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029930-5