**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Администрация города Ростова-на-Дону‌‌**

**‌Управление образования города Ростова-на-Дону‌**​

**МАОУ "Школа № 22"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПредседатель ШМО учителей начальных классов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Фролова О.В.Протокол № 1от «28» 08 23 г. | СОГЛАСОВАНОПредседатель Методического Совета МАОУ «Школа № 22»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рязанова Т.Н.Протокол № 1от «31» 08 23 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МАОУ «Школа 22»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Комаров Ю.А.Приказ № 246от «31» 08 23 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**вариант 8.2**

для обучающихся 1 «Р» класса

**г. Ростов-на-Дону‌ 2023 г**

**РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе осуществляется на основании нормативно-правовых документов:

1.Закона «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

2. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;

3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;

4. Учебного плана МАОУ «Школа № 22» г. Ростова-на-Дону на 2023 – 2024 учебный год;

5. Программы начального общего образования по физической культуре для 1 класса, автором- составителем которой являются В.И.Лях. и А.А.Зданевич.

*У*чебный план МАОУ «Школа № 22» 2023-2024 учебный год согласно действующему Базисному учебному плану предусматривает обучение физической культуре в объеме 3 часа в неделю (99 часов в год), на основе чего и разработана данная рабочая программа для 1-го класса. Согласно годовому календарному учебному графику на 2022 – 2023 учебный год составлено  календарно- тематическое  планирование 1р на  98 часов (1 час сокращаются за счет темы «Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики»).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с РАС основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с РАС. Сущность специфических для варианта 8.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

***Общей целью*** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с РАС 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 РАС. 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 РАС 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 РАС 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;
* учить имитировать движения спортсмен;
* формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## РАЗДЕЛ II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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.

выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. 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 по варианту 8.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с РАС. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с РАС.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуется двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно- сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

## РАЗДЕЛ III. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Приведенная адаптированная рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч ежегодно.

# РАЗДЕЛ IV.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**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.

**Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.*Простейшие виды построений.

*Упражнения*без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (малые мячи).

*Опорный прыжок:*имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

**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. Челночный бег.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.

*Метание:*малого мяча в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка.**Передвижение на лыжах; повороты; торможение.

**Плавание.**

*Подводящие упражнения:*вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

***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; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*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»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

текущий, индивидуальный, тестовый, рубежный.

**Отличительные особенности:**

Курс рассчитан на 33 учебные недели (3 часа в неделю)

(Всего 99 часов.)

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во****часов** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 37 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 29 |
|  | **Итого: 1г** | **98** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количе-ство часов** | **Планируемые предметные результаты** |
| **1Р** |  |
|  | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. | 1 |  | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ |
| 2 | Строевые упражнения. Бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры; |
| 3 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры; |
| 4 | Прыжки в длину с места. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры; |
| 5 | Подтягивания. Подвижная игра «Занять своё место!» | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. Знать: правила игры; |
| 6 | Прыжки на одной и двух ногах. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры; |
| 7 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры; |
| 8 | Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки» | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры; |
| 9 | Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча.Знать: правила игры; |
| 10 |  Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине |
| 11 | Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; |
| 12 | Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. | 1 |  | Научится: прыгать через скакалку. |
| 13 | Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.  | 1 |  | Знать: правила игры; |
| 14 | Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;Научится: прыгать через скакалку .Знать: правила игры; |
| 15 | Метание мяча в горизонтальную мишень. | 1 |  |  |
| 16 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  метать мяч; Знать: правила игры; |
| 17 | Бег на скорость | 1 |  | Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Осваивать технику бега различными способами . |
| 18 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Знать: правила игры; |
| 19 | Весёлые эстафеты. | 1 |  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
|  |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10. | 1 |  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  |  |  |
| 21 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.  | 1 |  | Знать: правила поведения на уроке по подвижным играм.Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; |
| 22 | Строевые упражнения. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловлимяча на месте. Знать: правила игры; |
| 23 | Ходьба и медленный бег. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте.Знать: правила игры; |
| 24 | Передачи и ловли мяча на месте.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте.Знать: правила игры; |
| 25 | О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |  | Научится: технике ведения мяча на месте.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Знать: правила игры; |
| 26 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  | 1 |  | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; |
| 27 | Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнятьведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры; |
| 28 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  | Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры; |
| 29 | Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |
| 30 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  | Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине;Знать: правила игры; |
| 31 | Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры; |
| 32 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |
| 33 | ТБ на уроке по гимнастике. Прыжки через скакалку. | 1 |  | Знать: правила поведения на уроке по гимнастике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа. |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку; |
| 35 | О.Р.У. Акробатические упражнения.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;группировку присев, сидя, лёжа;Научится: технике выполнения акробатических упражнений. |
| 36 | Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполнять акробатические упражнения. |
| 37 | Комплекс ОРУ со скакалками. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.Научится: выполнить упражнения в равновесии.  |
| 39 | Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.Научится: выполнить упражнения в равновесии.  |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У. Прыжки через скакалку. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии.  |
| 42 | О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 43 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье. |
| 44 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| 45 | Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;лазать по наклонной гимнастической скамье.Научится: технике лазания по канату. |
| 46 | Строевые упражнения. Подтягивания. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  |
| 47 | Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.Научится: выполнять упражнения на гибкость. |
| 48 | Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость. |
| 49 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость. |
| 50 | Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.  |
| 51 | Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату. |
| 52 | Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату. |
| 53 | Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний» | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату. |
| 54 | Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания. |
| 55 | Упражнения на развитие ловкости и внимания. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания. |
| 56 | Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания. |
| 57 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость. |
| 58 | Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату. |
| 59 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке. |
| 60 | Строевые упражнения. Медленный бег. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье. |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  |  |  |
| 61 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.  | 1 |  | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; |
| 62 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 63 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 64 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. |
| 65 | Подвижные игры на материале футбола. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. |
| 66 | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 67 | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 68 | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 71 |  Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 72 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |  | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Знать: правила игры. |
| 73 | Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 74 | Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.Знать: правила игры. |
| 75 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 76 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бросок и ловля руками от груди.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 77 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 78 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 79 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 80 | Строевые упражнения. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
|  | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** |  |  |  |
| 81 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры. |
| 82 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 83 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.Знать: правила игры. |
| 84 | Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры. |
| 85 | О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 86 | Строевые упражнения. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.Знать: правила игры. |
| 87 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 88 | Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры. |
| 89 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.  | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры. |
| 90 | Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 91 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 92 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 93 | Строевые упражнения. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 95 | Ходьба и медленный бег. О.Р.УПодвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 96 | Ходьба и медленный бег. О.Р.УПодвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 97 | Ходьба и медленный бег. О.Р.У Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 98 |   Ходьба и медленный бег. О.Р.У Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |

**РАЗДЕЛ VI. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми можно использовать следующие методические разработки и пособия:

* Тригер Р. Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов c ЗПР. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.
* Болонов Г. П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г. П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.
* ДереклееваН. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н. И. Дереклеева. – М.: ВАКО,2004.
* Патрикеев А. Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

## Материальное обеспечение

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

# РАЗДЕЛ VII.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

***Личностные результаты***

* положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
* интересе к новому учебному материалу;
* ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
* навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
* овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
* развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

***Метапредметные результаты***

## «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

##  Регулятивные универсальные учебные действия

* понимать смысл инструкций;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* различать способы и результат действия;
* принимать активное участие в коллективных играх;
* адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
* вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

## Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

* организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место встрою);
* задать вопрос учителю при непонимании задания;
* сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

## Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:

* в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
* в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется*** в умении находить компромисс в спорных вопросах.

***Предметные***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
* выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
* выполняет строевые действия;
* выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
* выполняет различные упражнения с мячом;
* сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
* имитирует движения спортсменов.