

РАССМОТРЕНА  
методическим объединением  
учителей физической  
культуры

(протокол от 27.08.2020 № 1)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАОУ «СШ № 40»  
им. Г.К. Жукова,

(протокол от 28.08.2020 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАОУ «СШ № 40»  
им. Г.К. Жукова  
от 28.08.2020 № 86

Директор МАОУ «СШ № 40»  
им. Г.К. Жукова  
\_\_\_\_\_ М.Д. Сунозов  
М.П.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень) 1-4 классы (ОВЗ)**

Разработчик:  
Рожнова И.С., учитель физической культуры,  
соответствие занимаемой должности

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре и программы коррекционно-развивающего обучения автора Е.Н. Морсакова, представленной в сборнике: *Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I-IV). Подготовительный класс./* Под ред. С.Г.Шевченко. – М.: Школьная пресса, 2004. – 176 с. («Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. Библиотека журнала»; Вып. 21).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

–Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации;

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

–СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»;

- Учебный план образовательной программы МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова;

- Календарный учебный график образовательной программы МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова;

- Устав МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова (ред. 03.12.2019), изменения и дополнения к уставу МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова (ред. 03.04.2020);

- Локальный нормативный акт МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова «Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов, рабочих программах дополнительного образования».

Для прохождения теоретических сведений выделено время в процессе урока в каждой четверти. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического развития, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела:

1. *«Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»*; 2. *«Основные виды движений»*; 3. *«Дифференцированная двигательная деятельность»*; 4. *«Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте»*.

Задачи раздела *«Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»* — формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью.

Раздел *«Основные виды движений»* включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, лазанье, прыжки, метание, т. е. естественные движения, которые жизненно необходимы и потому являются основой физического воспитания. Задачи раздела — формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта учащихся.

В программу включены подвижные игры и игровые упражнения, которые используются в целях ознакомления с учебным материалом, закрепления навыков в

овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся.

Раздел «Дифференцированная двигательная деятельность» в веден с целью укрепления, развития систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей.

В четвертый раздел программы включены элементы спортивной деятельности и сведения о спорте, что способствует возникновению у детей интереса и желания к спортивным занятиям, а также расширению кругозора учащихся. Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами спортивных игр и спортивных упражнений.

В планировании отсутствует материал по лыжной подготовке и по плаванию, по причине слабой материально-технической оснащенности школы для проведения уроков по данному разделу программы. Часы, отведенные программой на прохождение данного материала, добавлены в раздел «Спортивные игры», и Подвижные игры. Подраздел «Элементы ритмической гимнастики» исключен из данной программы, т.к. в данном классе выделен отдельный час на ритмику.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на **достижение следующих целей:**

- Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- Формирование мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:**

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании.
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр.
- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми.
- Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. (*Коррекционная задача*)

#### **Содержание программного материала.**

**Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включаются во все уроки физической культуры).**

Знание основных частей тела и их функционирования. Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Овладение техникой первой помощи при порезах, ранах, ссадинах.

**Основные виды движений 1кл-(61ч). 2-4кл-(63ч).**

**Ходьба:** с изменением направления, длины и частоты шагов; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с различным положением и движением рук; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; различная по технике, построению и темпу.

**Бег:** различный по технике, направлению и построению; коротким, средним и длинным шагом; с изменением темпа; равномерный медленный бег; бег в сочетании с ходьбой; бег наперегонки; бег на скорость 10—15 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Великаны и карлики», «Ходьба гуськом», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний?», «Перемени предмет!», «Коршун и насадка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.

**Упражнения в равновесии (16 ч)** Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком; ходьба с предметами (мешочек, мяч, палка, скакалка); ходьба с заданиями; ходьба по наклонной доске; стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте; продвижение вперед с закрытыми глазами. Подвижные игры и игровые упражнения: «Канатоходец», «Переправа», «Не оставайся на полу!», «Стой!», «Совушка», «Фигуры», «Через ручей», «Разойдись — не упади!»

**Лазанье (13ч)** Лазанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; по гимнастической скамейке на четвереньках; подползание под шнур, веревку (высота 40—50 см); подлезание и пролезание в приседе без помощи рук вперед, боком, спиной вперед; перелезание через предметы и снаряды разной высоты одноименным способом; лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры и игровые упражнения: «Проползи — не урони!», «Проползи — не задень!», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян», «Медведь и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку?», «Раки», «Смелые верхолазы».

**Прыжки (12ч)** Прыжки на месте с мягким приземлением на обе ноги; с продвижением вперед на обеих ногах в прямом направлении и огибая предметы; прыжки на правой и левой ноге на месте и с продвижением, огибая предметы; с высоты (40 см) на мат или мягкий грунт; впрыгивание на горку матов (высота до 40 см); прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Подвижные игры и игровые упражнения: «Скакуны», «Челнок», «Кто выше?», «Прыжки по кочкам», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка».

**Упражнения с мячами 1кл- (12ч). 2-4кл.(13ч.)** Упражнения с большим мячом: бросание и ловля мяча в парах (расстояние 2 м) способами от груди, снизу; перебрасывание мяча двумя руками через шнур, сетку; забрасывание мяча в корзину (на высоту поднятой вверх руки ребенка); бросок набивного мяча (масса 1 кг). Упражнения с малым мячом: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10—15 раз без падения), одной рукой (5 раз без падения); ловля мяча после отскока от пола, от стены; удары мяча о землю рукой (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед шагом; ведение мяча в прямом направлении и по кругу.

**Метание:** метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой; метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния до 4 м). Подвижные игры и игровые упражнения: «Передал — садись!», «Мяч водящему», «Брось — поймай!», «У кого мяч?», «Проведи мяч», «Мяч через сетку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Ловушки с мячом», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель».

## **Дифференцированная двигательная деятельность**

Общеразвивающие упражнения без предметов: основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большим и малым мячами; гимнастической палкой; обручем; скакалкой; шнуром; флажками; ленточками и др.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: расширение представлений о пространстве; построение в шеренгу, в колонну по одному, по два и т. д.; равнение в затылок (в колонне); равнение по носкам (в шеренге); повороты на месте переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; расчет по порядку; перестроение из одной колонны (шеренги) в две, три на месте.

### **Элементы акробатики 1кл.-(14ч). 2-4кл.-(15ч)**

**Элементы акробатики:** из упора присев перекат назад-вперед до упора присев; из положения лежа на груди руки вверх перекат в сторону прогнувшись; из широкой стойки ноги врозь переворот через голову в положение сед ноги врозь; из упора присев кувырок вперед со страховкой в группировку сидя.

### **Профилактические и коррекционные упражнения**

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины и брюшного пресса, вытяжение позвоночника; для укрепления свода стопы: разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; максимальное сгибание и разгибание стоп; сдавливание стопами резинового мяча; катание палки подошвами; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями; для развития координации движений: подготовительные упражнения при обучении согласованной ходьбе, бегу, лазанью; поднимание на два счета правой согнутой ноги с одновременным выносом левой руки вперед до касания колена; то же самое — на каждый счет; то же самое — с одним шагом вперед; профилактические и специальные дыхательные упражнения: упражнение на отработку длительного и полного выдоха, имитирующее задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе; для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

### **Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте (5ч)**

Знакомство со стадионом — комплексом спортивных сооружений, где проводятся соревнования и тренировки спортсменов и спортивных команд. Знакомство с названиями спортивных игр и спортивных упражнений, специальных спортивных площадок, спортивного оборудования; умение пользоваться ими в речи.

**Игровые задания с элементами спортивных игр:** баскетбол: «Послушный мяч», «Передал — садись», «Гонка мячей», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Мяч — водящему», «У кого меньше мячей?»; волейбол: «Перекажи мяч», «Передал — беги», «Быстро по кругу», «Перебрось мяч», «Отбей мяч», «Метание в цель», «Мяч — соседу», «Эстафета»; футбол: «Кузнечики», «Передай соседу», «Задержи мяч», «Сильный удар», «У кого больше мячей?».

**Понятия:** эстафета, команда «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о соревнованиях в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях (в процессе уроков).

## Формы и средства контроля.

Контроль осуществляется на уроках физической культуры в виде тестирования.

**В результате изучения физической культуры на начальном уровне ученик должен**

**знать/понимать:**

- понимать значение укрепления здоровья;
- правила разученных подвижных игр;
- об основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

**уметь:**

- выполнять распоряжения учителя для построений и перестроений в колонну по одному, в шеренгу, в круг, выполнять повороты переступанием;
- 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, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, волейбола, футбола;

## Требования к уровню подготовки учащихся 1-4 классов

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физич. способности	Физич. упраж.	1кл		2кл		3кл		4кл	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
скоростные	Бег 30 м.	6.0-7.8	6.1-7.9	5.8-7.2	5.9-7.5	5.6-7.1	5.9-7.3	5.7-6.6	5.7-7.1
силовые	Прыжок в длину с места см.	140-103	135-103	149-117	141-107	158-126	151-115	160-132	149-127
выносливость	Бег до 6 мин. В метрах	Без учета расстояния	Без учета расстояния	1147-841	1061-745	1302-856	1137-763	1198-996	1197-996

## Учебно-методические средства обучения.

- Журнал «Физическая культура в школе».
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г.