

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №42»

ПРИНЯТА:  
Протокол Педагогического совета  
МАОУ «Центр образования №42»  
от 30.08.2018 г. №1

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказ МАОУ «Центр образования №42»  
от 10.08.2018 г. №12/1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «физическая культура»  
по АООП НОО ЗПР 7.2

для 1, 1 дополнительного – 4 класса

Срок реализации: 5 лет

Составитель :  
Анулич Мария Николаевна,  
высшая квалификационная  
категория

Вологда 2018

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» разработана в соответствии с:

– приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (приложение № 2, вариант 2.2);

– Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, вариант 7.2 МАОУ «Центр образования №42», утвержденной приказом от 10.08.2018 г. № 12/1-ОД.

Нормативной правовой и методической основой разработки программы являются:

– Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб.пособие для общеобразоват. Организаций\ В.И. Лях. – 5 изд.- М.:Просвещение,2016.

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.: ил.- (Школа России).

**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.).

## II Общая характеристика учебного предмета

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

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

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа 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 7.2. 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 ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется 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.

### ***Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы***

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

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, совершенствуются 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 элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

### III Место учебного предмета в учебном плане

**Предметная область:** физическая культура. **Учебный предмет:** физическая культура. На изучение предмета в подготовительном классе отводится **66 часов** в первом и первом дополнительном классе, **68 часов** во 2-4 классах в год (**2 часа** в учебную неделю).

Срок изучения – 5 лет.

Вариант 7.2		Всего	в том числе по классам / годам обучения				
Предметная область	Учебные предметы		1	1 доп.*	2	3	4
Физическая культура	Физическая культура	336	66	66	68	68	68

### IV Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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 процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение 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 поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям 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. 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.

## У Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

### **Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

### **Метапредметные результаты обучения**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных

- связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты в соответствии с ФГОС ОВЗ:**

- 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 умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

По итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- 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;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

## VI Содержание учебного предмета

Название раздела	Характеристика основных содержательных линий (дидактических единиц)
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>	
<b>Физическая культура.</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
<b>Физические упражнения.</b>	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.
<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>	
<b>Самостоятельные занятия.</b>	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.
<b><i>Физическое совершенствование</i></b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	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.
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>	
<b>Гимнастика.</b>	<p><i>Организуемые команды и приёмы.</i> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p> <p><i>Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</i> подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, маты, и т.д.).</p>
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<p><i>Ходьба:</i> 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.</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>

	<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.
<b>Лыжные гонки.</b>	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
<b>Плавание.</b>	<i>Подводящие упражнения:</i> вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале плавания:</i> «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Буря в море», «Спрячься в воду», «Качели».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<p><b>На материале гимнастики</b></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> 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.</p> <p><i>Развитие координации:</i> 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.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> 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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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).</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики</b></p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных</p>



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 вперёд (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-трёх 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.

#### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

#### **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 маленькими 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.

**VII Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

Раздел	Темы, входящие в раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов по классам				
			1	1 до п.	2	3	4
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>Физическая культура.</b>	Ознакомление с основными способами передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание.	В процессе урока				
	<b>Физические упражнения.</b>	Ознакомление с физическими упражнениями и их влияние на развитие физических качеств.	В процессе урока				
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>Самостоятельные занятия.</b>	Ознакомление с видами физической активности в течение дня.	В процессе урока				
	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>	Ознакомиться и научиться играть в подвижные игры.	В процессе урока				
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	Ознакомиться и научиться составлять комплексы физических упражнений.	В процессе урока				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>Гимнастика.</b>	Научиться выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.	6	6	6	6	6
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	Научиться технически правильно выполнять упражнения связанные с бегом, прыжками и метанием.	6	6	6	6	6
	<b>Лыжные гонки.</b>	Научиться передвигаться на лыжах.	6	6	6	6	6
	<b>Плавание.</b>	Научиться плавать.	32	32	34	34	34
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	Ознакомиться и научиться играть в подвижные игры и спортивные по упрощенным правилам.	16	16	16	16	16
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Выполнять технически правильно упражнения и понимать на какие группы мышц они воздействуют.	В процессе урока				

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм с элементами спортивных. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

В случае плохой погоды в 1, 3 и 4 четверти разделы: «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка» заменить разделом: «Подвижные игры».

## VIII Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечание	
		Начальная школа	
1	2	3	4
<b>1.</b>			
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
<b>2.</b>			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д	

<b>3.</b>			
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4.</b>			
4.1.	Мегафон		
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.3	Сканер	Д	
4.4	Принтер лазерный	Д	
4.5	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.6	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.7	Цифровая фотокамера	Д	
4.8	Мультимедиапроектор	Д	
4.9	Экран (на штативе или навесной)	Д	
<b>5.</b>			
	<b>ГИМНАСТИКА</b>		
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4.	Козел гимнастический	Г	
5.5.	Конь гимнастический		
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	Г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	с	

5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная		
5.16	Скамья атлетическая, наклонная		
5.17	Стойка для штанги		
5.18	Штанги тренировочные		
5.19	Гантели наборные		
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Станок хореографический	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	Г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра		
5.25	Маты борцовские		
5.26	Маты гимнастические		
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	
5.28	Мяч малый (теннисный)	К	
5.29	Скакалка гимнастическая	К	
5.30	Мяч малый (мягкий)	К	
5.31	Палка гимнастическая	К	
5.32	Обруч гимнастический	К	
5.33	Коврики массажные	Г	
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.35	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.36	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
5.37	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.38	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.39	Барьеры л/а тренировочные		
5.40	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.41	Лента финишная	Д	
5.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	



5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д	
5.44	Номера нагрудные	Г	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
5.45	КОМПЛЕКТ ЩИТОВ БАСКЕТБОЛЬНЫХ С КОЛЬЦАМИ И СЕТКОЙ	Д	
5.46	ШИТЫ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ НАВЕСНЫЕ С КОЛЬЦАМИ И СЕТКОЙ	Г	
5.47	МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ	Г	
5.48	СЕТКА ДЛЯ ПЕРЕНОСА И ХРАНЕНИЯ МЯЧЕЙ	Д	
5.49	ЖИЛЕТКИ ИГРОВЫЕ С НОМЕРАМИ	Г	
5.50	СТОЙКИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ	Д	
5.51	СЕТКА ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ	Д	
5.52	МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ	Г	
5.53	СЕТКА ДЛЯ ПЕРЕНОСКИ И ХРАНЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ	Д	
5.54	ТАБЛО ПЕРЕКИДНОЕ	Д	
5.55	ЖИЛЕТКИ ИГРОВЫЕ С НОМЕРАМИ	Г	
5.56	ВОРОТА ДЛЯ МИНИ-ФУТБОЛА	Д	
5.57	СЕТКА ДЛЯ ВОРОТ МИНИ-ФУТБОЛА	Д	
5.58	МЯЧИ ФУТБОЛЬНЫЕ	Г	
5.59	НОМЕРА НАГРУДНЫЕ	Г	
5.60	КОМПРЕССОР ДЛЯ НАКАЧИВАНИЯ МЯЧЕЙ	Д	
	ТУРИЗМ		
5.61	ПАЛАТКИ ТУРИСТСКИЕ (ДВУХ МЕСТНЫЕ)	Г	
5.62	РЮКЗАКИ ТУРИСТСКИЕ	Г	
5.63	КОМПЛЕКТ ТУРИСТСКИЙ БИВУАЧНЫЙ	Д	
5.64	ПУЛЬСОМЕТР	Г	
5.65	ШАГОМЕР ЭЛЕКТРОННЫЙ	Г	
5.66	КОМПЛЕКТ ДИНАМОМЕТРОВ РУЧНЫХ	Д	
5.67	ДИНАМОМЕТР СТАНОВОЙ	Д	
5.68	СТУПЕНЬКА УНИВЕРСАЛЬНАЯ (ДЛЯ СТЕП-ТЕСТА)	Г	
5.69	ТОНОМЕТР АВТОМАТИЧЕСКИЙ	Д	
5.70	ВЕСЫ МЕДИЦИНСКИЕ С РОСТОМЕРОМ	Д	
	СРЕДСТВА ДО ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ		
5.71	АПТЕЧКА МЕДИЦИНСКАЯ	Д	
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ		
5.80	ДОСКА АУДИТОРНАЯ С МАГНИТНОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ	Д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
<b>6.</b>			
6.1	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ИГРОВОЙ		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для

			мальчиков и девочек.
6.2	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	ЗОНЫ РЕКРЕАЦИИ		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	КАБИНЕТ УЧИТЕЛЯ		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	ПОДСОБНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
<b>7.</b>			
7.1	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА	Д	
7.2	СЕКТОР ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ	Д	
7.3	СЕКТОР ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ	Д	
7.4	ИГРОВОЕ ПОЛЕ ДЛЯ ФУТБОЛА (МИНИ-ФУТБОЛА)	Д	
7.5	ПЛОЩАДКА ИГРОВАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ	Д	
7.6	ПЛОЩАДКА ИГРОВАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ	Д	
7.7	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК	Д	
7.8	ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ	Д	
7.9	ЛЫЖНАЯ ТРАССА	Д	Включающая, небольшие отлогие склоны
7.10	КОМПЛЕКТ ШАНСОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ МЕСТ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОМ СТАДИОНЕ	Д	

## Приложение: оценочные материалы

Взято из распоряжения от 5 августа 2013 года N 1750-р

Об утверждении Методических рекомендаций по организации занятий по физической культуре и спорту с детьми с ограниченными возможностями здоровья с учетом групп здоровья в образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга

### Определение уровня физической подготовленности мальчиков

N п/п	Контрольное упражнение	Возраст,  лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87
		8	145	132-144	119-131	103-118	102
		9	158	145-157	132-144	116-131	115
		10	166	153-165	141-152	124-140	123
		11	177	164-176	151-163	135-150	134
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
		11	1200	1100	1000	900	800
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16

### Определение уровня физической подготовленности девочек

N п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст,  лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	157	142-156	127-141	108-126	107
		11	164	150-163	136-149	119-135	118
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550

	течение 6 мин, м	9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
		11	1100	1000	900	800	700
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11