

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

руководитель ШМО

_____ Л.И.Куракина

Протокол № _____

от «__» _____ 2021г.

«Согласовано»

зам. директора по УР

_____ Н.П.Нечепорук

_____ 2021г.

«Утверждаю»

директор школы

_____ И.В.Шаламова

Приказ № _____

от «__» _____ 2021г.

Рабочая программа
по физической культуре
для детей с ОВЗ НОО
1 класс

Количество часов - 99

учитель начальных классов
I квалификационной категории
Н. В. Щербакова

с.Новожилкино

2021

1. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе⁴
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале спортивных игр

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

3.Календарно-тематическое план

Кол-во часов	Раздел	Тема урока	№ урока	Учебная неделя	Коррекция
В процессе урока	Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	1 неделя	
16	Легкая атлетика	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с высоким подниманием бедра	2	1 неделя	
		Ходьба в полуприсиде, на носках, на пятках. Бег на месте	3	1 неделя	
		Медленный бег	4	2 неделя	
		Специальные беговые упражнения	5	2 неделя	
		Ходьба с преодолением препятствий	6	2 неделя	
		Бег с преодолением препятствий	7	3 неделя	
		Равномерный медленный бег до 2 мин	8	3 неделя	
		Равномерный бег до 2 мин	9	3 неделя	
		Техника прыжка в длину с места	10	4 неделя	
		Прыжки в длину с одного шага	11	4 неделя	
		Прыжки с места на результат	12	4 неделя	
		Метание малого мяча на дальность	13	5 неделя	
		Метание малого мяча на дальность	14	5 неделя	
		Метание мяча на дальность	15	5 неделя	
		Метание малого мяча на результат	16	6 неделя	
		11	Гимнастика	Строевые упражнения	17
Общеразвивающие упражнения без предметов	18			6 неделя	
Комплекс корригирующих упражнений	19			7 неделя	

		Комплекс упражнений с гимнастическими палками	20	7 неделя	
		Комплекс упражнений со скакалками	21	7 неделя	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два	22	8 неделя	
		Дыхательные упражнения	23	8 неделя	
		Упражнения для формирования правильной осанки	24	8 неделя	
		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	25	9 неделя	
		Упражнения у гимнастической стенки	26	9 неделя	
		Итоги четверти	27	9 неделя	
14	Коррекционные упражнения	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру	28	10 неделя	
		Движение в колонне с изменением направления	29	10 неделя	
		Подвижные игры	30	10 неделя	
		Игры с элементами ОРУ	31	11 неделя	
		Повороты к ориентирам без контроля зрения	32	11 неделя	
		Игры с бегом и прыжками	33	11 неделя	
		Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметкам	34	12 неделя	
		Прыжки в высоту с прямого разбега	35	12 неделя	
		Прыжки в высоту с прямого разбега	36	12 неделя	
		Прыжки в высоту с прямого разбега	37	13 неделя	
		Прыжки через предметы, лежащие на полу	38	13 неделя	
		Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча	39	13 неделя	
		Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча	40	14 неделя	
		Шаги вперед, назад, в стороны в обозначенное место с закрытыми и открытыми глазами	41	14 неделя	
		Подвижные игры	42	14 неделя	

11	Гимнастика (элементы акробатических упражнений)	Группировка сидя, лежа	43	15 неделя	
		Кувырок вперед по наклонному мату	44	15 неделя	
		Кувырок вперед по наклонному мату	45	15 неделя	
		Стойка на лопатках, согнув ноги	46	16 неделя	
		Мост из положения лежа на спине	47	16 неделя	
		Итоги четверти	48	16 неделя	
		Подтягивание на лежа на гимнастической скамейке	49	17 неделя	
		Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	50	17 неделя	
		Вис на гимнастической стенке	51	17 неделя	
		Упражнения в висе на гимнастической стенке	52	18 неделя	
		Лазанье по гимнастической стенке	53	18 неделя	
		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	54	18 неделя	
		Ходьба по полу по начертанной линии	55	19 неделя	
		Подвижные игры	Подвижные игры	56	19 неделя
Игры с бегом и прыжками	57		19 неделя		
Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	58		20 неделя		
Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	59		20 неделя		
Игры с бегом и прыжками	60		20 неделя		
Подвижные игры на свежем воздухе	61		21 неделя		
Коррекционные упражнения	Подбрасывание мяча вверх	62	21 неделя		
	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя	63	21 неделя		
	Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения	64	22 неделя		
	Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения	65	22 неделя		

Легкая атлетика	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	66	22 неделя	
	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	67	23 неделя	
	Броски большого мяча двумя руками от груди (в парах)	68	23 неделя	
	Броски большого мяча двумя руками из-за головы на дальность	69	23 неделя	
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	70	24 неделя	
	Метание мяча в коридор (9 метров)	71	24 неделя	
	Медленный бег до 2 мин	72	24 неделя	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой	73	25 неделя	
	Эстафеты с прыжками	74	25 неделя	
Подвижные игры	Подвижные игры с предметами	75	25 неделя	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	76	26 неделя	
	Подвижные игры с бегом и прыжками на свежем воздухе	77	26 неделя	
	Подвижные игры с бегом и прыжками на свежем воздухе	78	26 неделя	
	Ходьба в равновесии	79	27 неделя	
	Упражнения для формирования правильной осанки	80	27 неделя	
	Итоги четверти	81	27 неделя	
	Передвижение на четвереньках по кругу	82	28 неделя	
	Расчет по порядку. Строевые упражнения. Перестроения	83	28 неделя	
	Комплекс упражнений с мячами	84	28 неделя	
	Комплекс упражнений на скамейке	85	29 неделя	
	Комплекс упражнений	86	29	

		сидя на полу		неделя	
		Подвижные игры	87	29 неделя	
		Корректирующие упражнения	88	30 неделя	
		Медленный бег до 2 мин	89	30 неделя	
		Бег с преодолением простейших препятствий	90	30 неделя	
		Прыжки в длину с места	91	31 неделя	
		Прыжки в длину с места на результат	92	31 неделя	
		Подвижные игры на свежем воздухе	93	31 неделя	
		Медленный бег до 2 мин	94	32 неделя	
		Медленный бег в чередовании с ходьбой	95	32 неделя	
		Метание мяча на дальность	96	32 неделя	
		Метание мяча на дальность на результат	97	33 неделя	
		Метание мяча по бегущей цели	98	33 неделя	
		Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	99	33 неделя	