

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Новодмитриевская начальная школа»

Рассмотрено и рекомендовано Утверждаю

на ШМО учителей начальных классов Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 28.08.2019 г. Л.А.Иевлева

Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № 71 от 29.08.2019 г.

Сальникова Т.Н

Рабочая программа

по физической культуре для 1дополнительного класса

Сроки реализации 2019-2020 учебный год.

Уровень общего образования: начальное общее.

Количество часов в неделю – 3 ч, количество часов за год - 99 ч.

АООП НОО обучающихся с ЗПР

Учитель первой квалификационной категории Кузьмичева Е.В.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты для 1 дополнительного класса по учебному предмету

«Физическая культура» могут проявляться в:

положительном отношении к урокам физкультуры, к школе; 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 и др);

развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

* + учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Учащийся научится:

планировать и контролировать учебные действия; строить сообщения в устной форме;

проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;

устанавливать аналогии.

Учащийся научится:

понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

различать способы и результат действия; адекватно воспринимать оценку учителей.

Учащийся научится:

-адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;

* понимать важность своих действий для конечного результата.

Учащийся научится:

– организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);

– 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 результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются как:

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.);

1. формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирование первоначальных представлений о значении

физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация подвижных игр и соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические флажки, малые мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны,

правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: в умеренном темпе за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию. -Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом.

Развитие координации: игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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,).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя; 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: сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, движения животных («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);

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** |  | **Наименование разделов и тем** |  | **Количество часов** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Знания по физической культуре (8ч)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **1** |  | **Правила предупреждения травматизма во время занятий** |  | **1** |
|  |  |  | **физическими упражнениями** |  |  |
|  | **2** |  | **Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.** |  | **1** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **3-4** |  | **Правила личной гигиены.** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **5-6** |  | **Общеразвивающие упражнения.** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **7-8** |  | **Коррекционно-развивающие игры.** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Физическое совершенствование.Гимнастика. (12ч)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **9-10-11** |  | **Ходьба на месте и по кругу** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **12-13-14** |  | **Упражнения без предметов и с предметами.** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **15-16-17** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие** |  | **3** |
|  |  |  | **двигательных умений и навыков, правильного дыхания** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **18-19-20** |  | **Комплексы физических упражнений для профилактики** |  | **3** |
|  |  |  | **плоскостопия и нарушений осанки.** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. ( 8 ч.)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **21-22** |  | **Гимнастика для глаз.** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **23-24** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **25-26** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на профилактику** |  | **2** |
|  |  |  | **плоскостопия** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **27-28** |  | **Координация движений, на развитие двигательных умений и** |  | **2** |
|  |  |  | **навыков. Выполнение команд.** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Подвижные игры(9ч)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **29-30-31** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и** |  | **3** |
|  |  |  | **мелкой моторики,** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **32-33-34** |  | **Игры на переключение внимания** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **35-36-37** |  | **Игры на расслабление мышц рук, ног** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Способы физкультурной деятельности. (3ч)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **38-39-40** |  | **Самостоятельные игры и развлечения.** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Знания по физической культуре (4 ч)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **41-42** |  | **Общеразвивающие упражнения.** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **43-44** |  | **Коррекционно-развивающие игры.** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Физическое совершенствование. (9 ч.)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **45-46-47** |  | **Упражнения на внимание** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **48-49-50** |  | **Общеразвивающие упражнения на контроль осанки** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **51-52-53** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие правильного** |  | **3** |
|  |  |  | **дыхания** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Физическое совершенствование (24ч)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **54-55-56** |  | **Ходьба по кругу** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **57-58-59** |  | **Упражнения на координацию** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **60-61-62** |  | **Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции** |  | **3** |
|  |  |  | **нарушений осанки** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **63-64-65** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **66-67-68** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие** |  | **3** |
|  |  |  | **координации движений.** |  |  |
|  | **69-70-71** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие** |  | **3** |
|  |  |  | **двигательных умений и навыков** |  |  |
|  | **72-73-74** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и** |  | **3** |
|  |  |  | **мелкой моторики** |  |  |
|  | **75-76-77** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование** |  | **3** |
|  |  |  | **правильной осанки** |  |  |
|  | **Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (14ч)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **78-79-80** |  | **Ходьба с сохранением правильной осанки.** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **81-82-83** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание** |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **84-85-** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование** |  | **4** |
|  | **86-87** |  | **правильной осанки и профилактику плоскостопия** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **88-89-** |  | **Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и** |  | **4** |
|  | **90-91** |  | **координации движений** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Знания по физической культуре (2 ч.)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **92-93** |  | **Коррекционно-развивающие игры.** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Физическое совершенствование. Гимнастика. (6ч)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **94-95** |  | **Размыкание в шеренге на вытянутые руки.** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **96-97** |  | **Широкие стойки на ногах,** |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **98-99** |  | **игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,** |  | **2** |
|  |  |  | **туловища.** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

