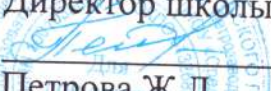
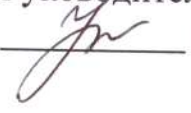


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 46»

«Утверждаю»
Директор школы

Петрова Ж.Л.
«31» августа 2020 г.
Приказ № 27а

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(для обучающихся с ОВЗ ТНР)**

Срок реализации 4 года

Согласована
на заседании
методического объединения
Протокол № 12
от « 26 » мая 2020 года
Руководитель МО
 (Е.В.Филимонова)

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «~~26~~» августа 2020 года

Петрозаводск
2020

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В программе по физической культуре для обучающихся с ТНР учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по *физкультурным группам*:

- *основная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки);
- *подготовительная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки);
- *специальная* (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса 1, 2, 3 класс

Теоретико-методические знания

1. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
2. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
3. правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Базовые средства двигательной деятельности.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения – размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному и по два, из одной шеренги в две, « На два, четыре шага разомкнись», передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения на формировании правильной осанки, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с старта, с изменением направлений, челночный бег 3 * 10 м, до 1,5 км.

Прыжки на месте с поворотом, на одной и двух ногах; по разметкам на разные расстояния, в длину с места, в длину и высоту с разбега; с высоты до 40 см; через скакалку.

Метания большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели; на заданное расстояние, набивание мяча от груди, снизу; малого мяча в цель и на дальность.

Лазание и перелезание – по наклонной скамейке в упоре присев, упор стоя на коленях и лежа на животе, подтягивание руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см), лазание по канату.

Упражнения в равновесии - стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (н – до 60 см) одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на рейке гимнастической скамейки

Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Висы и упоры – упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке спибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, то же из седа ноги врозь на канате и в висе; в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на коне, бревне, скамейке)

Лыжная подготовка

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Лыжная подготовка в Республике Карелия является региональным компонентом.

Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение всех возрастных групп технике передвижения на лыжах, выполнению учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность.

В процессе лыжной подготовки вовлекаются в работу большие группы мышц, укрепляются функциональные системы организма, в первую очередь сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная; приобретается обязательный минимум знаний об основах техники передвижения на лыжах, методах развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Исключительно велико и воспитательное значение всех видов занятий на лыжах: уроков, тренировок, соревнований, прогулок. На них успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, что особенно важно на этапе формирования личности в подростковый период.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба. Медленный бег по слабопересеченной местности. С чередованием ходьбы и бега. Кросс до 1 км.

Развитие двигательных качеств – гибкости, ловкости

быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно – силовых качеств.

Развитие двигательных качеств – гибкости, ловкости быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно – силовых качеств.

Ритмика

Содержанием работы модуля учебного предмета «Физическая культура» ритмика является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петть, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованнием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на продисциплинированности, учатя вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

- Упражнения на ориентировку в пространстве
- Ритмико-гимнастические упражнения
- Игры под музыку
- Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определены их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, силы на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (маткий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца.

К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ

помогают упражнению с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить быстрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопака, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Физическая подготовленность Карта контроля знаний Учебные нормативы

Контрольные упражнения	№	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10,	1-4	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
или бег 30м	1,4	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
Бег 1000 м	1,3,4	Без учета времени					
Многооскоки, 8 прыжков,м	1,4	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
Метание мяча в цель с 6м, из 5 попыток.	1,2,4	3	2	1	3	2	1
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	1-4	3	2	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	1-4				8	6	4
Ходьба на лыжах 1 км, мин,с	3	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
Кросс 1000 м для бес/р	3	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	1,4	150	130	115	140	125	110

Примечание. Учащиеся, относящиеся по состоянию здоровья к подготовительной группе, освобождаются от контрольных упражнений по медицинским показаниям (бег на длинные дистанции и т.д.)

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 1 классе (99 часов).**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		I	II	III	IV
1.	Легкая атлетика	12			
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6			
3.	Гимнастика с элементами акробатики		14		
4.	Лыжная подготовка				
5.	Подвижные игры с элементами волейбол			18	
6.	Легкая атлетика				16
7.	Модуль ритмика	9	7	9	8

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре во 2 классе (102 часа).**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		I	II	III	IV
1.	Легкая атлетика	12			
2.	Подвижные игры	6			
3.	Гимнастика с элементами акробатики		14		
4.	Лыжная подготовка			19	
5.	Подвижные игры с мячом				7
6.	Легкая атлетика				10
7.	Модуль ритмика	9	7	9	9

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе (102 часа).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		I	II	III	IV
1.	Легкая атлетика	12			
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6			
3.	Гимнастика с элементами акробатики		15		
4.	Лыжная подготовка				
5.	Подвижные игры с элементами волейбол			18	
6.	Легкая атлетика			7	
7.	Модуль ритмика	9	7	9	10
					8

Содержание учебного курса (4 класс)

Теоретико-методические знания

Значения и основные правила закаливания. Первая помощь при травмах на занятиях. Базовые средства двигательной деятельности.
Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: команды: « Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом, на месте; расчет по порядку; перестроение с колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения – для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями, комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Прыжки с поворотом на 180 и 360, со скакалкой до 30 см, опорные на коня, козла, Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук
Лазание по канату с введением техники в три приема, перелезание через препятствие.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, перекатом стойка на лопатках, «Мост» с помощью и самостоятельно.
Висы и упоры на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, вис согнув ноги, за весом двумя на согнутых руках, скамейке поднимание ног в висе.

Прыжок в длину с места	1,4	300	260	220	260	220	180
Метание мяча 150г.	1,4	27	22	18	17	15	12
Отжимание в упоре лежа	2	14	11	8	9	6	4
Подтягивание на высокой перекладине	1-4	5	3	2			
Подтягивание туловища из виса лежа	1-4				14	9	7
Бег на лыжах 1 км, мин,с	3	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег на лыжах 2 км	3	Без учета времени					
Кросс 2000м для б/р	3	Без учета времени					

Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств и силы. Требования к учащимся, окончившим начальную школу. Владеть навыками основных циклических движений: бег, передвижение на лыжах, уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах, метать мяч, прыгать в длину и высоту с разбега, играть в подвижные игры. Систематически выполнять утреннюю гимнастику и домашние задания.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе (102 часа).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		I	II	III	IV
1.	Легкая атлетика	12			
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6			
3.	Гимнастика с элементами акробатики		15		
4.	Лыжная подготовка			18	
5.	Подвижные игры с элементами волейбол			7	
6.	Легкая атлетика				10
7.	Модуль ритмика	9	7	9	8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Кормакова Анастасия Викторовна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023