

**ОГБОУ «Центр образования для детей
с особыми образовательными потребностями г. Смоленска»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФГОС НОО ОВЗ

(вариант 2.3).

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», входящему в образовательную область «Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- программы ФГОС обучающихся с ОВЗ НОО, вариант 2.3.
- адаптированной основной общеобразовательной программы ОГБОУ «Центр образования для детей с особыми образовательными потребностями г. Смоленска».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-20-е издание-М: Просвещение, 2019.

В соответствии учебным планом ОГБОУ «Центр образования для детей с особыми образовательными потребностями г. Смоленска» на изучение физической культуры на уровне НОО в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 в год. Во 2-5 классах отводится по 3 часа в неделю, 102 часа в год. Всего 507 часов.

Основными формами контроля знаний, умений и навыков являются: текущий, промежуточный контроль знаний, промежуточная аттестация, которые позволяют определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС. Проверка нормативов физической подготовленности обучающихся проводятся в виде экспресс – тестов в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках, для организации образовательной деятельности, помимо этого используются и другие формы, такие как: онлайн консультации, видео-конференции, веб-конференции, онлайн уроки, видео-уроки, виртуальные экскурсии, форум, а также обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по курсам, темам.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- понимание основ своей гражданской принадлежности, развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- развитие мотивации к обучению;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и (или) кохлеарным имплантом, личными ассистивными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; писать при необходимости SMS-сообщение и другие);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и др);

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие положительных свойств и качеств личности;
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду;
- развитие представлений о социокультурной жизни слышащих детей и взрослых, лиц с нарушениями слуха.

Предметные результаты:

1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);

2) сформированность умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим «щадящий» спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как система укрепления здоровья и физического развития.

Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении. Развитие двигательных качеств с учетом возможностей компенсаторных функций сохранных анализаторов. Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, плавании, сохранении равновесия, лазаньи, перелезании, передвижении на лыжах. Развития чувства темпа и ритма.

Охрана здоровья и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор спортивной одежды, обуви и инвентаря.

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.

Лёгкая 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 цель и на дальность.

Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения без предметов, с большими мячами, упражнения для формирования осанки, лазание и перелезание, равновесие, ходьба и бег.

Лыжная подготовка. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом с палками по учебной лыжне и целине; передвижение скользящим шагом с движениями рук (как при ходьбе с палками) по учебной лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки; передвижение скользящим шагом с палками; спуск на лыжах с уклона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом без палок и с помощью палок; подъем на лыжах скользящим шагом на пологий склон.

Подвижные игры. Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, эстафеты, командные игры.

Плавание. Плавание на спине. Плавание на груди.

При проведении спортивных мероприятий необходимо учитывать особенности физического развития детей: перенесенные заболевания, травмы и т.д. (в том числе и те, которые вызвали нарушение слуха).

Двигательный режим: прогулки (утренняя, дневная, вечерняя), зарядка, физкультурные минутки после каждых двадцати минут учебных занятий, подвижные перемены, уроки музыкально-ритмических занятий и физической культуры, подвижные игры, спортивные соревнования, «Семейные веселые старты»;

офтальмо-гигиенический режим: проветривание, влажная уборка помещения для занятий в семье, правильное освещение рабочего места обучающегося (по необходимости дополнительное освещение) с учетом зрительного режима и гигиены зрения.

Основные виды учебной деятельности на уроке физической культуры.

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации: образовательно-познавательная, образовательно-предметная и образовательно-тренировочная направленность.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета

обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
1 класс всп**

№п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	Примечание
1 четверть — 27 часов			
1.	Теория	2	
2.	Легкая атлетика	25	
2 четверть — 21 часов			
1.	Гимнастика	14	
2.	Подвижные игры	7	
3 четверть — 27 часов			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Подвижные игры	7	
3.	Теория	2	
4 четверть — 24 часов			
1.	Легкая атлетика	14	
2.	Подвижные игры	10	

Уровень физической подготовленности

1 класс все

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 500 м	Без учета времени					

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
2 класс всп**

№п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	Примечание
1 четверть — 27 часов			
1.	Теория	2	
2.	Легкая атлетика	25	
2 четверть — 21 часов			
1.	Гимнастика	14	
2.	Подвижные игры	7	
3 четверть — 30 часов			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Подвижные игры	10	
3.	Теория	2	
4 четверть — 24 часов			
1.	Легкая атлетика	14	
2.	Подвижные игры	10	

Уровень физической подготовленности

2 класс всп

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12 – 13	10 – 11	8 – 9	10 – 11	8 – 9	6 – 7
Прыжок в длину с места, см	130	120	115	120	115	110
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
3 класс всп**

№п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	Примечание
1 четверть — 27 часов			
1.	Теория	2	
2.	Легкая атлетика	25	
2 четверть — 21 часов			
1.	Гимнастика	18	
2.	Подвижные игры	3	
3 четверть — 30 часов			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Подвижные игры	10	
3.	Теория	2	
4 четверть — 24 часов			
1.	Легкая атлетика	12	
2.	Подвижные игры	12	

Уровень физической подготовленности:

3 класс все

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	15 – 17	9 – 14	6 – 8	14 – 16	9 – 13	6 – 8
Прыжок в длину с места, см	155	150	140	145	135	130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	6,1	6,8	6,0	6,3	6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
4 класс всп**

№п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	Примечание
1 четверть — 27 часов			
1.	Теория	2	
2.	Легкая атлетика	25	
2 четверть — 21 часов			
1.	Гимнастика	18	
2.	Подвижные игры	3	
3 четверть — 30 часов			
1.	Лыжная подготовка	21	
2.	Подвижные игры	7	
3.	Теория	2	
4 четверть — 24 часов			
1.	Легкая атлетика	14	
2.	Подвижные игры	10	

Уровень физической подготовленности:

4 класс всп

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	16 – 18	10 – 15	7 – 10	15 – 17	10 – 14	7 – 10
Прыжок в длину с места, см	160	155	145	150	140	130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	6,1	6,8	6,0	6,3	6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
5 класс всп**

№п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	Примечание
1 четверть — 27 часов			
1.	Теория	2	
2.	Легкая атлетика	25	
2 четверть — 21 часов			
1.	Гимнастика	18	
2.	Подвижные игры	3	
3 четверть — 30 часов			
1.	Лыжная подготовка	21	
2.	Подвижные игры	7	
3.	Теория	2	
4 четверть — 24 часов			
1.	Легкая атлетика	14	
2.	Подвижные игры	10	

**Уровень физической подготовленности:
5 класс всп**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	18 – 20	12 – 17	10 – 11	17 – 19	12– 16	9– 11
Прыжок в длину с места, см	165	160	150	155	150	140
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,0	6,6	5,9	6,1	6,6
Бег 1000 м	Без учета времени					