

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заиграевская средняя общеобразовательная школа»  
671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Октябрьская, 3  
т. 4-22-13; e-mail: [zschool2013@yandex.ru](mailto:zschool2013@yandex.ru); сайт: <https://zaigr.buryatschool.ru>

Утверждаю  
Директор МБОУ «Заиграевская  
СОШ»  
Бухольцева А.А.  
Приказ № 60  
от «30» 08.2022г.



Согласовано  
Замдиректора по УВР  
МБОУ «Заиграевская СОШ»  
Горбик Е.А.  
« 30 » 08 2022 г.

Программа рассмотрена и  
одобрена на заседании  
педагогического совета МБОУ  
«Заиграевская СОШ»  
Протокол № 1  
от «30» 08.2022г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре  
(название предмета)

Манзуров Иван

учителя Рупышева И.В.  
(ФИО)

2022 - 2023 учебный год

РАССМОТРЕНО на заседании МО \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Руководитель МО Тютрина М.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### «Физическая культура»

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в тематическом планировании.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья учащихся 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 учащимся 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 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, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

## **Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение 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. Учащиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У учащихся 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 учащихся по варианту 7.2. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Учитель может 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.

### **Место предмета в учебном плане**

**Во 2 классе —17 ч (0,5 ч в неделю, 17 часов в год).**

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

**Личностные результаты** освоения РП по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- 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; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

**Метапредметные результаты** освоения РП по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые учащимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

**Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:**

- 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 в АООП 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.);

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

## Тематическое планирование

### 1 (дополнительный) класс

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
	Знания по физической культуре	1	
	Физические упражнения	2	
	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	Сообщение теоретических сведений. Хо...
	Упражнения без предметов и с предметами.	2	Прыжки на двух ногах. Подпрыгивание...
	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	1	приземлением. Метание с места в гориз...
	Подлезание и перелезание под препятствия.	1	вертикальную цель. Метание мяча из се...
	Самостоятельные игры и развлечения.	2	Чередование бега и ходьбы на расстоян...
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	дальность.
			Сообщение теоретических сведений. К...
			Ползание по гимнастической скамейке...
			гимнастической скамейке. Упражнения...

	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	гимнастической стенке. Корректирующие упражнения для восстановления равновесия.
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	
	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	2	
	Подвижные игры на материале баскетбола.	2	

### **Материальное обеспечение**

Овладение учащимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.