**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с

требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта

начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 4.2).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне

физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие

гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному

обучению;

* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической

культуры;

* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования

пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия,

ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений,

ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии

физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие

физических (координационных и кондиционных) способностей;

* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о

соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового

и безопасного образа жизни;

* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определѐнным видам двигательной активности и

выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,

честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и

др.) в ходе двигательной деятельности.

Наряду с общими задачами в школах для детей с нарушением зрения решаются

задачи по коррекции вторичных отклонений в физическом развитии учащихся:

* формирование умений и навыков ориентировки в пространстве с помощью зрения,

слуха;

* развитие мышечного чувства;
* охрана зрения.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Описание места учебного процесса**

Согласно учебному плану на изучение физической культуры на уровне начального общего образования выделяется 102 часа в год (3 часа в неделю).

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе

является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет

«Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является

средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности

(культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание

творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной

самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе

освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие

и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные:

* 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 обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательно 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 свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств еѐ осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей еѐ 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 учѐта 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:

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* ловить, бросать и передавать мяч;
* выполнять комплексы корригирующей гимнастики в разгрузке на полу с мячом и стоя с гимнастическими палочками;
* выполнять комплексы дыхательной и суставной гимнастики;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

**Содержание рабочей программы**

Программа состоит из следующих разделов:

 Знания о физической культуре

 Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью

 Гимнастика с элементами акробатики

 Лѐгкая атлетика

 Подвижные игры

Большинство обучающихся начальных классов помимо тяжелой зрительной

патологии имеет сложные сопутствующие заболевания (сердечно - сосудистой,

дыхательной, эндокринной систем, нарушения опорно-двигательного аппарата), у 80%

детей сколиотическая осанка, сколиоз I, II степени, все обучающиеся имеют

подготовительную и специальную медицинскую группу, поэтому раздел «Лыжная

подготовка» был заменѐн на раздел «Физическая подготовка с общеразвивающей

направленностью».

В раздел «Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью» включены специальные комплексы корригирующей гимнастики на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию

движений, развитие подвижности суставов и гибкости на формирование правильной

осанки и телосложения, упражнения дыхательной гимнастики, специальные упражнения

адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями

здоровья и физического развития).

Каждый раздел программы включает теоретические сведения, учебный материал

для развития навыков и умений. Программный материал по разделу «Знания о

физической культуре» изучается в процессе урока.

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 еѐ связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и еѐ 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

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию

движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей

гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику

нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения

адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями

здоровья и физического развития).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые

действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

стойка на лопатках; кувырки вперѐд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лѐжа на спине,

опуститься в исходное положение, переворот в положение лѐжа на животе, прыжок с

опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперѐд 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 вперѐд.

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 вперѐд 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.

Лѐгкая 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.

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; приѐм и передача мяча; подвижные

игры на материале волейбола.

**Описание материального технического обеспечения образовательного процесса**