

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:
заместитель директора по УМР
_____ /Жирнова Т.А./

Утверждаю:
директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____ /Богомазова Л. С./
Приказ № 292 от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»,
1 класс для обучающихся с ОВЗ по АООП
вариант 7.2
2024-2025 учебный год

Рассмотрено:
ШМО учителей эстетического и
физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.

Составитель:
Иващенко А.О.,
учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2024 г.

Рабочая программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с ОВЗ 2014 г. и составлена на основе ФАОП НОО. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей ребенка с ОВЗ, обучающегося по АООП вариант 7.2.

Место предмета в учебном плане

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты освоения РП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться 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 для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

– 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, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

– *Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; 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:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («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); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

– *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.

– *Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

– *Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

– *Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

– *Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

– *Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

– *Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

– *Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

– *Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

– *Лазание, перелезание, подлезание:* лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основные направления коррекционной работы

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о

следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.

4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).

5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 99ч.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Примечание
Раздел 1: «Знания по физической культуре»				
1	Физическая культура.	1	Вводный	
Раздел 2: «Физическое совершенствование» Гимнастика.				
1	Построение в шеренгу и в колонну.	1	Комбинированный	
2	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	Комбинированный	
3	Упражнения без предметов и с предметами.	1	Комбинированный	
4	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	1	Комбинированный	
5-6	Прыжки со скакалкой.	2	Комбинированный	
7-8	Передвижение по гимнастической стенке.	2	Комбинированный	
9-10	Подлезание и перелезание под препятствия.	2	Комбинированный	
11	Пролезание в тоннель.	1	Комбинированный	
12	Поднимание и переноска грузов.	1	Комбинированный	
Раздел 3: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.				
1	Ходьба парами.	1	Комбинированный	

2	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Комбинированный	
3	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1	Комбинированный	
4	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	Комбинированный	
5-6	Броски большого мяча на дальность разными способами.	2	Комбинированный	
7-8	Метание с места в горизонтальную цель	2	Комбинированный	
Раздел 4: «Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол»				
1-2	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	2	Комбинированный	
Раздел 5: «Способы физкультурной деятельности».				
1	Самостоятельные игры и развлечения.	1	Обобщающий	
Раздел 6: «Знания по физической культуре»				
1	Физические упражнения.	1	Комбинированный	
Раздел 7: «Физическое совершенствование. Гимнастика.»				
1-2	Построение в шеренгу и в колонну.	2	Комбинированный	
3-4	Ходьба и бег в различном темпе.	2	Комбинированный	
5-6	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	Комбинированный	
7-8	Передвижение по гимнастической стенке.	2	Комбинированный	
Раздел 7: «Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.»				
1	Ходьба по кругу парами.	1	Комбинированный	
2	Беговые упражнения с изменением направления движения.	1	Комбинированный	
3	Прыжки в длину и высоту.	1	Комбинированный	
4	Спрыгивание и запрыгивание.	1	Комбинированный	
5	Прыжки через предметы.	1	Комбинированный	
6-7	Передача мяча по кругу.	2	Комбинированный	
8-9	Метание с места в вертикальную цель.	2	Комбинированный	
Раздел 8: «Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол.»				
1-2	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	2	Комбинированный	
Раздел 9: «Способы физкультурной деятельности»				
1	Самостоятельные игры и развлечения.	1	Обобщающий	
Раздел 10: «Знания по физической культуре»				
1	Физические упражнения.	1	Комбинированный	
Раздел 11: «Физическое совершенствование. Гимнастика.»				
1	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	1	Комбинированный	
2	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	Комбинированный	
3	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и	1	Комбинированный	

	различным положением рук.			
4	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1	Комбинированный	
5	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Комбинированный	
6	Преодоление простых препятствий.	1	Комбинированный	
Раздел 11: «Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.»				
1	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	Комбинированный	
2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	Комбинированный	
3	Равномерный 6-минутный бег.	1	Комбинированный	
4	Прыжки в глубину с высоты.	1	Комбинированный	
5-6	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	2	Комбинированный	
7-8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	Комбинированный	
Раздел 12: Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол.				
1-2	Стойка баскетболиста.	2	Комбинированный	
3-6	Подвижные игры на материале баскетбола.	4	Комбинированный	
7	Подбрасывание мяча.	1	Комбинированный	
8-9	Подвижные игры на материале волейбола.	2	Комбинированный	
Раздел 12: «Физическое совершенствование. Лыжная подготовка»				
1-4	Передвижение на лыжах.	4	Комбинированный	
5-6	Торможение на лыжах.	2	Комбинированный	
7-8	Подъемы на лыжах.	2	Комбинированный	
9-10	Спуски и торможения.	2	Комбинированный	
Раздел 13 «Способы физкультурной деятельности»				
1	Самостоятельные занятия.	1	Обобщающий	
Раздел 14: «Знания по физической культуре»				
1	Физические упражнения.	1	Комбинированный	
Раздел 15: «Физическое совершенствование. Гимнастика.»				
1-2	Строевые действия в шеренге и колонне.	2	Комбинированный	
3-4	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Комбинированный	
5-6	Ходьба, бег, метания, прыжки.	2	Комбинированный	
7-8	Упражнения без предметов и с предметами.	2	Комбинированный	
9-11	Преодоление простых препятствий.	3	Комбинированный	
Раздел 16: «Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.»				
1-2	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	2	Комбинированный	

3-4	Бег с высокого старта на скорость.	2	Комбинированный	
5-6	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	2	Комбинированный	
7-8	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	2	Комбинированный	
9	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1	Комбинированный	
10	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.	1	Комбинированный	
Раздел 17: «Способы физической культуры»				
1	Самостоятельные занятия	1	Обобщающий	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

Лист дополнений и изменений

Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись лица, внесшего запись