

**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; поднимание 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