

Приложение к АООП НОО ФАОП

от 18.05.2023 г. № 107

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Фрунзенского района  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №443 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа №443 Фрунзенского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом  
Протокол от 28.08.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №443

Махаева Е.П.

Приказ от 30.08. 2023 г.№207

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета  
«Физическая культура»  
(ОВЗ)

для 1-4 класса начального общего  
образования

Составитель:

Завьялова А.С. – первая квалификационная категория  
Козлов Д.А высшая квалификационная категория  
Денисов В.И первая квалификационная категория  
Смирнова Г.А первая квалификационная категория

Рекомендована к использованию на заседании методического объединением

(Протокол от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_)

Согласована заместителем директора по УВР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_г.

Санкт–Петербург  
2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности

посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;

- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении 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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой

### **Знания о физической культуре.**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутк и в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	21			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	25			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к	26			Поле для



	выполнению нормативных требований комплекса ГТО				свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

\

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней	1				Поле для свободного

	зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника					ввода 1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода 1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода 1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода 1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода 1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода 1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода 1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода 1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода 1

15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода 1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода 1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода 1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода 1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода 1
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода 1
22	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода 1
23	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода 1
24	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода 1

25	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода 1
26	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода 1
27	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
28	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода 1
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1				Поле для свободного ввода 1

	невысокой скоростью					
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода 1
38	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
39	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода 1
41	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
42	Разучивание	1				Поле для

	техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега					свободного ввода 1
43	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода 1
44	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода 1
45	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода 1
46	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
47	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
48	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
49	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
51	Разучивание игровых	1				Поле для свободного

	действий и правил подвижных игр					ввода 1
52	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
53	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
59	Разучивание подвижной игры	1				Поле для свободного ввода 1

	«Охотники и утки»					
60	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода 1
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода 1
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода 1
63	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода 1
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода 1
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода 1
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода 1
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода 1
68	Разучивание подвижной игры «Кто	1				Поле для свободного ввода 1



	больше соберет яблок»					
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода 1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода 1
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода 1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода 1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода 1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода 1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
76	Освоение правил и техники	1				Поле для свободного ввода 1

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода 1

	ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1				Поле для свободного ввода1

	игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода 1

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
96	Освоение	1				Поле для

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Винер И.А. Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. -М., Просвещение, 2012.
2. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. - М., Просвещение. 2011.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютер

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- Комплект оборудования для гимнастики.
- Комплект оборудования для ОФП.
- Комплект оборудования для легкой атлетики.
- Комплект оборудования для баскетбола
- Комплект оборудования для подвижных игр.