

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

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая	19			Поле для

	атлетика				свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	25			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1

11	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
21	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
22	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
23	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1

24	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
31	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
32	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
33	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
34	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
35	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
36	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
37	Броски	1				Поле для

	набивного мяча					свободного ввода1
38	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
39	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
40	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
41	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
42	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
43	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
44	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
45	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
46	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
47	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
48	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1

49	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
52	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
53	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
57	Подвижные игры с приемами	1				Поле для свободного ввода1

	баскетбола					
58	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
59	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
63	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
64	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
65	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
66	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1

68	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
69	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
70	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
71	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1				Поле для свободного ввода1

	30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на	1				Поле для свободного ввода1

	2 км. Подводящие упражнения					
83	Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение	1				Поле для

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					свободного ввода ¹
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода ¹

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
94	Освоение	1				Поле для

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					свободного ввода ¹
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода ¹

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		102	0	0		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

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.