

МБОУ г. Мурманска СОШ № 34

РАСМОТРЕНО

Руководитель МО



Шашаева Н.Ю.

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Клетуткина Л.Н.

Протокол МС № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Гондаева Е.А.

Приказ № 41
от «01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1–4 классов

с ОВЗ 7.2 вида

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" на уровне начального общего образования обучающихся с ЗПР составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата изуч	Виды деятельности	Виды,	Электронные (цифровые)
		все	контро	практи				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями,	Устный опр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ https://learningapps.org/ind

Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Режим дня школьника	2	0	2		обсуждают предназначение режима дня, определяют	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Личная гигиена и гигиенические	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена»,	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека»,	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в	1	0.5	0.5		обсуждают рассказ учителя о пользе	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с</i>	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с</i>	2	0.5	1.5		знакомятся с понятием «исходное положение» и	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	4	1	3		разучивают способы построения стоя на месте	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

4.4	Модуль · "Гимнастика с	10	1.5	8.5		наблюдают и анализируют образцы	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
4.5	Модуль · "Гимнастика с	5	0.5	4.5		наблюдают и анализируют образцы техники учителя,	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.6	Модуль "Лыжная · подготовка".	1	0	1		по образцу учителя разучивают выполнение	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7	Модуль "Лыжная · подготовка".	5	0.5	4.5		наблюдают и анализируют образец техники	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8	Модуль "Лёгкая · атлетика".	11	1	10		обучаются равномерной ходьбе в	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.9	Модуль "Лёгкая · атлетика". Прыжок в длину с места	2	0.5	1.5		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.10	Модуль "Лёгкая · атлетика". Прыжок	8	1	7		наблюдают выполнение образца техники прыжка в	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
4.11	Модуль · "Подвижные и	25	1	24		разучивают игровые действия и правила	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Рефлексия: · демонстрация	18	2	16		демонстрация прироста показателей физических	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ		99	10	89				

