

**Муниципальная автономная общеобразовательная организация  
средняя общеобразовательная школа № 46 города Калининграда.**

**СОГЛАСОВАНА**  
с научно-методическим  
советом школы  
протокол № 1  
от 30.08.2021

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании МЦ учителей  
физической культуры, ОБЖ  
протокол № 5  
от 21.06.2021

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МАОУ СОШ № 46 с УИОП  
от 30.08.2021 №176-од  
. /В.А.Крукле

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(1 КЛАССЫ)**

*АДАПТИРОВАННАЯ С УЧЕТОМ НАЛИЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ  
на 2021– 2022 учебный год*

**Составители программы:**  
**Донских Елена Владимировна,**  
учитель физической культуры  
без категории  
**Кузнецова Валерия Романовна**  
учитель физической культуры  
без категории  
**Федотова Олеся Юрьевна**  
учитель физической культуры  
без категории

**Калининград  
2021-2022**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с дополнениями и изменениями); Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №46 с УИОП, Адаптированной основной образовательной программы для детей с ОВЗ МАОУ СОШ №46 с УИОП и Авторской комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Москва: Просвещение, 2011г.) .В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 класс учебник для общеобразовательных школ, Москва «Просвещение» 2013 год

Рабочая программа разработана в соответствии с УП НОО МАОУ СОШ № 46 с УИОП на 2021-2022 учебный год.

Общее число учебных часов реализации курса физической культуры во 1 классе составляет 2 часа в неделю (34 недели – 68 часов.).

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической обстановки), дистанционная. В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа корректируется с учетом индивидуальности класса, предполагает дифференцированные задания.

Обучение детей с ОВЗ проводится с учетом их особых образовательных потребностей, а именно:

- с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ, с учетом темпа учебной работы, дозированной подачи учебного материала,
- создание специальных условия, как-то: ученик в зоне прямого доступа учителя; на выполнение заданий дается больше времени; индивидуальная помощь в случаях затруднения; более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек и др.
- использование вариативных приемов обучения: предписания с указанием последовательности операций, повтор инструкции; чередование легких и трудных заданий (вопросов), речевой образец и др.

В системе обучения используются различные виды помощи:

-учебные; стимулирующие; направляющие; обучающие и др.

Индивидуально – личностный подход к учащимся с ОВЗ фиксируется в электронном журнале (индивидуальные домашние задания) и рабочих тетрадях учащихся (индивидуальный подход на уроке).

Оценка результатов освоения обучающимися с ОВЗ АООП осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО (ФГОС ООО) и представлены в ООП НОО (ООП ООО) МАОУ СОШ № 46 С УИОП г.Калининграда.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АООП) аттестации обучающегося с ОВЗ включают:

- 1.Особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную); присутствие в классе своего учителя, наличие наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
2. Адаптирование инструкции (упрощение формулировок инструкции, деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания; при необходимости адаптирование текста задания, предоставление дифференцированной

помощи; увеличение времени на выполнение заданий; организация короткого перерыва (10-15 мин).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### **Тематическое планирование.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Гимнастика с элементами акробатики	15

3.	Легкая атлетика	16
4.	Игровые эстафеты	18
5.	Подвижные игры	19
	Итого	68

Разделы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Легкая атлетика	8			8	16
Подвижные игры	5	1	9	4	19
Гимнастика		12	2	1	15
Игровые эстафеты	4	1	9	4	18
Итого	17	14	20	17	68

### Тематическое планирование

№ урока п/п	Основное содержание по теме урока	Количество часов
	<b>Легкоатлетические упражнения (8 ч)</b>	
<b>1</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения.	<b>1</b>
<b>2</b>	ТБ на уроках легкой атлетики Бег в чередовании с ходьбой.	<b>1</b>
<b>3</b>	ТБ на уроках легкой атлетики Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.	<b>1</b>
<b>4</b>	ТБ на уроках легкой атлетики Развитие координационных способностей в беге.	<b>1</b>
<b>5</b>	ТБ на уроках легкой атлетики .Развитие быстроты в беге на 30м	<b>1</b>
<b>6</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Формирование техники прыжка в длину с места.	<b>1</b>
<b>7</b>	на дальность.	<b>1</b>
<b>8</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Формирование техники метания малого мяча	<b>1</b>
	<b>Подвижные игры - 5 часов</b>	
<b>9</b>	Подвижные игры с элементами бега	<b>1</b>
<b>10</b>	Подвижные игры с элементами прыжков	<b>1</b>
<b>11</b>	Подвижные игры с элементами лазания	<b>1</b>
<b>12</b>	Подвижные игры с элементами метаний	<b>1</b>
<b>13</b>	Подвижные игры с элементами единоборств	<b>1</b>
	<b>Игровые эстафеты – 4 часа</b>	
<b>14</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>15</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>

<b>16</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>17</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
	<b>Гимнастика (12 часов)</b>	
<b>18</b>	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	<b>1</b>
<b>19</b>	Построение в шеренгу. Совершенствование техники строевых упражнений.	<b>1</b>
<b>20</b>	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	<b>1</b>
<b>21</b>	Формирование техники акробатических элементов.	<b>1</b>
<b>22</b>	Развитие координации в упражнениях на равновесие.	<b>1</b>
<b>23</b>	Совершенствование техники акробатических элементов.	<b>1</b>
<b>24</b>	Развитие координационных способностей в акробатических упражнениях	<b>1</b>
<b>25</b>	Развитие силовых способностей в упражнениях на перекладине.	<b>1</b>
<b>26</b>	Совершенствование силовых способностей в упражнениях на перекладине.	<b>1</b>
<b>27</b>	Совершенствование упражнений в лазании.	<b>1</b>
<b>28</b>	Развитие координационных способностей в гимнастических упражнениях.	<b>1</b>
<b>29</b>	Развитие двигательных навыков в прыжках.	<b>1</b>
<b>30</b>	Подвижные игры для развития внимания	<b>1</b>
<b>31</b>	Игровые эстафеты на координацию	<b>1</b>
	<b>Игровые эстафеты (9 часов)</b>	
<b>32</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>33</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>34</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>35</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>36</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>37</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>38</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>39</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>40</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
	<b>Гимнастика (2 часа)</b>	
<b>41</b>	Совершенствование техники акробатических элементов.	<b>1</b>
<b>42</b>	Совершенствование упражнений в лазании	<b>1</b>
	<b>Подвижные игры ( 9 часов)</b>	
<b>43</b>	Подвижные игры с элементами бега	<b>1</b>
<b>44</b>	Подвижные игры с элементами бега	<b>1</b>
<b>45</b>	Подвижные игры с элементами бега	<b>1</b>
<b>46</b>	Подвижные игры с элементами прыжков	<b>1</b>
<b>47</b>	Подвижные игры с элементами прыжков	<b>1</b>
<b>48</b>	Подвижные игры с элементами прыжков	<b>1</b>
<b>49</b>	Подвижные игры с элементами метания	<b>1</b>
<b>50</b>	Подвижные игры с элементами метания	<b>1</b>
<b>51</b>	Подвижные игры с элементами метания	<b>1</b>

<b>52</b>	<b>Гимнастика . Строевые упражнения</b>	<b>1</b>
	<b>Подвижные игры ( 4 часа)</b>	
<b>53</b>	Подвижные игры	<b>1</b>
<b>54</b>	Подвижные игры	<b>1</b>
<b>55</b>	Подвижные игры	<b>1</b>
<b>56</b>	Подвижные игры	<b>1</b>
	<b>Игровые эстафеты (4часа)</b>	
<b>57</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>58</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>59</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
<b>60</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>
	<b>Легкая атлетика ( 8 часов)</b>	
<b>61</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения.	<b>1</b>
<b>62</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	<b>1</b>
<b>63</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.	<b>1</b>
<b>64</b>	ТБ на уроках легкой атлетики .Развитие координационных способностей в беге.	<b>1</b>
<b>65</b>	ТБ на уроках легкой атлетики .Развитие быстроты в беге на 30м	<b>1</b>
<b>66</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Формирование техники прыжка в длину с места.	<b>1</b>
<b>67</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Формирование техники метания малого мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>68</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Формирование техники метания малого мяча	<b>1</b>

#### Лист коррекции рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина коррекции (замена урока, болезнь учителя, праздничный день, отмена занятий по приказу)	Форма коррекции (объединение тем, домашнее изучение + контрольная работа)	Дата проведения по факту

[illegible]