

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,



«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»
ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»

Согласована: педагогическим
советом протокол заседания
№ 46 от 09.06.2022

Утверждена
приказом
№ 61 от 09.06.2022

Рабочая программа
Физическая культура
для обучающихся 1 класса (вариант 2.3)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Знаменщиков Д.В.,
учитель первой категории

Екатеринбург 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «физическая культура» для 1 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для детей ОВЗ;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабослышащих обучающихся (вариант 2.3) ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»;
- Учебным планом ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для слабослышащих детей (вариант 2.3);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10 июля 2015 г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ».
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;
- Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
- Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса коррекционной школы составлена в соответствии с основными положениями проекта примерной основной образовательной программы начального общего образования глухих детей, обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 г.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012 г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися 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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Воспитательная составляющая учебного предмета

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
 - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
 - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

Содержание начального общего образования по учебному предмету.

Раздел 1.Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

1 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровью человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры. седы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

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

Общеразвивающие

Место предмета

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю.

Место курса в учебном плане.

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками 1 класса следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- овладение глухим ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

- формирование у глухого обучающегося умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебно-методический комплекс

Предмет	Учебник (автор, название, издательство, год)	Пособие для учителя	Дополнительная литература
Физическая культура	<p>Физическая культура: учебник для 1 класса. А.П. Матвеев.М., «Просвещение», 2014 г.</p> <p>Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М: «Просвещение» 2012 г.</p>	<p>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 г.</p> <p>Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.:Просвещение 2012 г.</p> <p>Проект примерной основной образовательной программы начального общего образования глухих детей.</p>	Методические разработки учителя.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	№	Наименование
1	Стенка гимнастическая	8	Мячи
2	Палка гимнастическая	9	Скакалка
3	Мат гимнастический	10	Кугли
4	Обруч	11	Флажки
5	Лента финишная	12	Рулетка
6	Набор инструментов для подготовки прыжковых зон	13	Сетка для переноса и хранения мячей
7	Лыжи	14	Аптечка
15	Спортивно игровая площадка	16	Интерактивная доска

Тематическое планирование

Количество часов	Раздел/тема, содержание	Коррекционная направленность	Планируемые результаты освоения учащимися программы			Учебно-методическое обеспечение
			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
8	<i>Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности</i>	Обогащение словарного запаса, активное использование словесной речи в процессе коммуникации. Развитие внимания: устойчивости, переключаемости с одного вида деятельности	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Различают разные виды ходьбы. Осваивают ходьбу	Умеют определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Развивают выносливости, умеют распределять силы. Умеют общаться и взаимодействовать	Владеют умением моделировать игровые ситуации. Управляют эмоциями в процессе игровой деятельности. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
18 2 7 1 1 1 2 1 1 1	<i>Легкая атлетика</i> 1.Ходьба 2.Бег 1)Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. 2) Бег с преодолением препятствий 3) Челночный бег 4)Медленный бег 5) Бег на 30 метров 6) Бег на 60 метров					

3 7 4 1 2 2	7)Кроссовая подготовка 3.Прыжки. 1)Прыжки в длину с разбега 2)Прыжки со скакалкой 3) Прыжок в высоту 4.Метание на дальность	сти на другой, объёма, работоспособности. Развитие памяти: зрительной, слуховой, моторной. Развитие координации.	под счет, под ритмический рисунок. Осваивают умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Различают разные виды бега, умеют менять направление во время бега, оценивают свое состояние. Осваивают высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Умеют самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	вать в игровой деятельности. Получают знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Умеют соблюдать индивидуальный режим дня, правила личной гигиены.	Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
3 1 1 1	Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности 1.Режим дня и личная гигиена 2. Эстафеты. Бег с ускорением. 3. Развитие скоростно-силовых качеств: броски большого мяча	Умение учиться: организованность, выполнение требований педагога, самостоятельность, самоконтроль. Повышение мотивов учебной деятельности: прилежания, отношения к отметке, похвале или порицанию учителя. Побуждение к речевой деятельности, умение достаточно полно и логично выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации, установление взаимо-			
3 1 1 1	Соревнование. Спортивный марафон 1.Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. 2. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы 3. ТБ при метании набивного мяча				
29 1 1 4 1 1	Подвижные игры 1.Игры на закрепление и совершенствование навыков бега 2. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей 5. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках				

1	6. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	связи между воспринимаемым предметом, его словесным обозначением и практическим действием. Формирование способности воспринимать речевой материал на слух и слухозрительно, формирование и совершенствование навыка чтения с губ.	Умеют бросать большой мяч на дальность из-за головы двумя руками. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Самостоятельно выполняют упражнения по строевой подготовке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).			
1	7. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность					
1	8. Урок – путешествие «Упражнения на внимание»					
1	9. «Упражнения на ловкость и координацию»					
1	10. Ведение и передача баскетбольного мяча					
3	11. Подвижные игры с баскетбольным мячом					
1	12. Спортивный марафон «Внимание, на старт»					
1	13. Гимнастика с основами акробатики					
1	14. Эстафета «Веселые старты»					
2	15. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков					
2	16. Лыжные эстафеты					
1	17. Эстафеты с мячами					
3	18. ОРУ. Развитие выносливости					
1	19. Развитие прыжковых качеств					
1	20. Эстафеты. Развитие координации.					
27	<i>Лыжная подготовка</i>					
1	1. Лыжная строевая подготовка					
2	2. Построение в шеренгу с лыжами в руках					
2	3. Переноска и надевание лыж					
1	4. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками					
1	5. Лыжные гонки					
1	6. Разучивание скользящего шага					
4	7. Передвижение скользящим шагом					

1	8. Повороты переступанием на месте					
1	9. Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр»					
4	10. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом					
4	11. Попеременно двухшажный ход					
2	12. Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой					
1	13. Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой					
2	14. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.					
18	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>					
1	1. Строевые команды. Построения и перестроения					
2	2. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях					
1	3. Кувырок вперед в упор присев					
1	4. Гимнастический мост из положения лежа на спине					
1	5. Стойка на лопатках					
1	6. Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях					
1	7. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.					
1	8. Передвижения по гимнастической стенке					
1	9. Перелезание через гимнастического коня					
1	10. Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на					

	животе по горизонтальной скамейке					
1	11. Акробатические комбинации					
1	12. ОРУ с гимнастической палкой					
1	13. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания					
2	14. Урок-соревнование. Развитие координационных способностей					
1	15. Урок-игра. Развитие силовых качеств					
1	16. ОРУ в движении					
99 ч						