

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза
Щербакова Николая Митрофановича»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа №87»
Приказ № 326 от 31.08.2023
_____ Лыжина М.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023- 2024 учебный год
по предмету **«Физическая культура»**
(указать учебный предмет, курс)

Вариант 8.3

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее образование 1 «Р» класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 99 ч

Учитель: Евтушенко Виктория Олеговна
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Школа № 87»

от ____ . ____ . 2023 г. № ____

Н.И.Немец

Подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

____. ____ . 2023 г.

И.Н. Мистейко

Подпись

Ф.И.О.

2023/2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№		Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты	3
3.	Содержание учебного курса	4
4.	Календарно-тематическое планирование	7

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373) (с последующими изменениями)
- Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598);
- учебного плана, календарного учебного графика МБОУ «Школа № 87».

В соответствии с учебным планом АООП ОВЗ НОО, 8.3 на учебный предмет "Физическая культура " отводится 99 ч. В связи с тем, что 7 урок выпадает на нерабочие праздничные дни, программа, будет выполнена в полном объеме за 92 часа.

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета для детей с ОВЗ

Планируемыми результатами данного учебного предмета является освоение обучающимися с расстройствами аутистического спектра, осложненными легкой умственной отсталостью системы простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; формирование положительной мотивации к учению, стимулирование речевой активности детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формирование элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

Программа обеспечивает достижение учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих личностных, предметных результатов и базовых учебных действий.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные

- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении(классе, школе)

Коммуникативные

- вступать в контакт и работать в паре –«учитель ученик»;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности;
- сотрудничать и взаимодействовать с учителем со сверстниками;
- уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, деятельности

Регулятивные

- выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений;
- уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией;

Познавательные

- знать требования техники безопасности на уроках, а так же в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и соблюдать;
- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;

1.6. Коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ОВЗ

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные

характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

1.7. Элементы адаптации программы для детей с ОВЗ

В коррекционной работе большое значение придается развитию познавательной деятельности, а для этого необходимо развивать психические процессы: восприятие, мышление, память, речь, необходимо направлять психическую деятельность ребенка, способность быть внимательным, организовывать и направлять внимание при выполнении любого задания, так как внимание влияет на всю деятельность ребенка.

Основные направления коррекционной работы.

- Совершенствование знаний о месяцах, сезонах, характерных признаках времен года;
- Активизация словарного запаса путем подбора слов, обозначающих действия, использования упражнений в образовании приставочных глаголов и уточнении смысловых оттенков словосочетаний;
- Развитие осмысленных навыков описания предметов, явлений;
- Воспитание эмоциональной адекватности поведения.

Адаптация учебного материала предусматривает условия для:

- частичного выполнения общей учебной программы в соответствии с индивидуальными возможностями;
- сокращения числа и объема учебных заданий с одновременным усилением внимания к главным, ключевым темам, понятиям, компетенциям;
- альтернативного замещения трудновыполнимых заданий;
- предоставление возможности выбора объекта изучения в рамках одной темы;
- возможность замещения объемных устных или письменных заданий другими, более доступными для ребенка видами и формами работы.

Методическая поддержка работы с учебником:

- предоставление краткого содержания изучаемой главы учебника;
- маркировка важной для учащихся информации;
- предоставление списка слов и оборотов речи, потенциально непонятных учащемуся, с пояснениями, иллюстрациями, синонимичными заменами;
- обеспечение дополнительными материалами, компенсирующими недостаточный личный опыт ученика, значимый для изучения данного вопроса тексты, иллюстрации, видео-, аудио- материалы);
- предоставление списка вопросов до чтения или обсуждения материала учебника;
- поощрение предварительного ознакомления с текстом учебника до работы с ним на уроке;
- маркировка уровня трудности заданий в учебнике;
- разработка и применение вспомогательных электронных ресурсов к отдельным темам и разделам учебника.

Модификация организации учебной работы в классе:

- расположение мебели, обеспечивающее учащемуся работу индивидуально, парами, небольшими группами; обеспечение достаточного пространства для передвижения ребенка с ОВЗ;
- наличие в классе «кабинета» для индивидуальной работы;
- наличие индивидуальных правил работы для учащихся с ОВЗ и уважительное отношение к этим правилам всех детей;
- поддержание тишины во время интенсивной работы, а также во время устных ответов (что особенно важно для слухопротезированных учащихся);
- обеспечение персональным компьютером учащихся с ОВЗ для выполнения письменных работ в классе и дистанционных консультаций с учителем и одноклассниками в домашних условиях;

- близость расположения учащегося с ОВЗ в классе к учителю, достаточная освещенность источников учебной информации;
- свободный доступ в классе к справочникам, наглядным, информационным материалам;
- предоставление дополнительного времени (при необходимости) для выполнения задания, упражнения;
- наличие необходимых специализированных технических средств;

Модификация способов предъявления и выполнения заданий:

- предъявление инструкций, указаний как в устной, так и в письменной форме;
- неоднократное повторение инструкции, указания индивидуально для ребенка с ОВЗ;
- объяснение материала, способа выполнения в малой группе;
- выявление понимания инструкции, задания;

Модификация контрольных и тестовых материалов, способов оценки успешности:

- использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями учащегося с ОВЗ (личностное, а не нормативное оценивание);
- ежедневный анализ достижений и оценивание продвижения учащегося для выведения объективной оценки за четверть;
- замещение оценивания на основе тестирования (в случае затруднений в этом виде работы) поурочным оцениванием;
- предоставление возможности выбора контрольного задания;
- разрешение переделать задание, с которым не справился;
- объяснение сущности контрольного задания в доступной для них форме (показ образца выполнения, передача задания на жестовом языке, упрощенная формулировка задания, разрешение выполнить пробу);
- проведение контрольной работы (тестирования) в помещении без внешних раздражителей;
- разрешение устных ответов по читаемым текстам;
- сообщение о достижениях учащегося вместо оценки;
- оценка содержания выполненной работы отдельно от ее правописания, аккуратности, скорости выполнения;
- разрешение выполнить тесты дома или с использованием учебника;
- неограниченное время для выполнения контрольной работы, тестов;
- обеспечение возможности представить выполненное задание сначала в малой группе, а затем перед всем классом;
- акцентирование внимания на достижениях ученика.

Модификация межличностных отношений и поведения всех участников инклюзивного образовательного процесса:

- ознакомление с правилами инклюзивной школы, которым учащиеся, родители и сотрудники школы должны следовать;
- модификация деятельности всего педагогического коллектива школы (кооперация и сотрудничество, работа в команде, взаимопомощь, единство требований и согласованность методических подходов);
- модификация взаимоотношений и сотрудничества школы с родителями (дни открытых дверей для родителей, открытые уроки), участие родителей в учебном процессе в качестве ассистентов, подготовка ими специальных дидактических материалов, наличие виртуальной электронной «гостиной» для родителей, ежедневное индивидуальное личное или виртуальное общение;
- введение традиций и ритуалов в организацию учебного дня;
- использование невербальных средств, маркеров, визуальных и акустических средств, напоминающих о правилах инклюзивной школы;
- использование поощрений для учащихся, которые выполняют эти правила;
- сведение к минимуму за невыполнение правил поведения, игнорирование незначительных поведенческих нарушений;
- реализация индивидуального плана коррекции поведения учащегося с ОВЗ, а также (при необходимости) обычных учащихся;
- предоставление права уединиться на некоторое время в классном «уголке тишины» или «кабинете для индивидуальной работы»;

- разработка и использование кодовой системы (слово, жест, предъявление предмета или карточки), которое показывает учащемуся с ОВЗ, что его поведение в данный момент является недопустимым;
- воспитание социально приемлемого поведения в ситуациях индивидуальной и коллективной учебной деятельности как для учащихся с нормативным развитием, так и для учащихся с ОВЗ (самостоятельное принятие решения и ответственность за это решение; умение договариваться, уступать; соблюдать очередность; предлагать помощь и др.);
- педагогическому персоналу школы необходимо научиться избегать реакций, обусловленных чувством жалости и сострадания к ребенку с ОВЗ;
- поощрение стремления учащихся к общению, взаимодействию и т.д.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ)

№	Название раздела/темы	Количество часов
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4
2	Бег	13
3	Прыжки	7
4	Управление с мячом	4
5	Развитие ориентации в пространстве, координации и ловкости	10
6	Игровые упражнения	12
7	Коррекционные игры	18
8	Развитие скоростно-силовой выносливости	4
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	10
10	Гимнастические упражнения	17

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

№ п/п	Элементы содержания	Дата план
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	01.09.2023
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	04.09.2023
3	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10м.	07.09.2023
4	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	08.09.2023
5	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	11.09.2023
6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	14.09.2023
7	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	15.09.2023
8	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	18.09.2023
9	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	21.09.2023
10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	22.09.2023
11	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	25.09.2023
12	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	28.09.2023
13	Метание мяча на заданное расстояние.	29.09.2023
14	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	02.10.2023
15	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	05.10.2023
16	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	06.10.2023
17	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	09.10.2023
18	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	12.10.2023
19	Кувырок в перед, стойка на лопатках	13.10.2023
20	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	16.10.1022
21	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	19.10.2023
22	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	20.10.2023
23	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	23.10.2023
24	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	26.10.2023
25	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	27.10.2023
26	Ходьба по рейке на гимнастической скамейке.	09.11.2023
27	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	10.11.2023
28	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	13.11.2023
29	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	16.11.2023
30	Размыкание и смыкание приставными шагами.	17.11.2023
31	Размыкание и смыкание приставными шагами.	20.11.2023
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три.	23.11.2023
33	Лыжная подготовка. Техника безопасности.	24.11.2023
34	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	27.11.2023
35	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	30.11.22
36	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	01.12.2023

37	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	04.12.1022
38	Поворот " переступанием".	07.12.2023
39	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	11.12.2023
40	Основы знаний . Скользящий шаг с палками.	14.12.2023
41	Встречная эстафета с этапом 50 м.	15.12.2023
42	Встречная эстафета с этапом 50 м.	18.12.2023
43	Подъем и спуски с небольших склонов.	21.12.2023
44	Подъем и спуски с небольших склонов.	22.12.2023
45	развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	25.12.2023
46	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	28.12.2023
47	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	29.12.2023
48	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	11.01.2023
49	Подъем скользящим шагом.	12.01.2024
50	Подъем скользящим шагом	15.01.2024
51	Лыжные гонки.	18.01.2024
52	Лыжные гонки.	19.01.2024
53	Итоговый урок. Эстафеты на лыжах.	22.01.2024
54	Подвижные игры.	25.01.2024
55	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	26.01.2024
56	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	29.01.2024
57	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	02.02.2024
58	Броски мяча в цель(кольцо, щит). Игра "Два мороза".	02.02.2024
59	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	05.02.2024
60	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	08.02.2024
61	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	09.02.2024
62	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	19.02.2024
64	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	22.02.2024
64	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	26.02.2024
65	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	29.02.2024
66	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	01.03.2024
67	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	04.03.2024
68	Ведение мяча в движении шагом. Игры"Точный расчет", "Кто дальше бросит".	07.03.2024
69	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	11.03.2024
70	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	14.03.2024
71	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	15.03.2024
72	Броски в цель (кольцо,щит).Игры "Лисы и куры	18.03.2024
73	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	21.03.2024
74	Игры с ведением мяча.Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	22.03.2024
75	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	01.04.2024
76	Основы знаний. Техника безопасности.	04.04.2024
77	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	05.04.2024
78	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	08.04.2024
79	Бег коротким, средним, длинным шагом.	11.04.2024
80	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	12.04.2024
81	Метание мяча на дальность.	15.04.2024
82	Бег по размеченным участкам дорожки.	18.04.2024
83	Метание мяча на заданное расстояние.	19.04.2024

84	Равномерный медленный бег до 4 мин.	22.04.2024
85	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	25.04.2024
86	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	26.04.2024
87	Эстафеты с бегом на скорость.	02.05.2024
88	Обобщение темы.	03.05.2024
89	Строевые упражнения.	06.05.2024
90	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	13.05.2024
91	Эстафеты "Вызов номеров".	16.05.2024
92	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	17.05.2024
93	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	20.05.2024
94	Обобщение темы.	23.05.2024
92	Обобщение темы.	24.05.2024