

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом Протокол № 1 от «30» августа 2022г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
--	---

**Адаптированная рабочая учебная программа**  
**ФГОС УО (ИН) Вариант 1**  
**по предмету**  
**Физическая культура**  
*(наименование учебного предмета/курса)*

**1 класс**

**2022 — 2023 уч.год**  
**срок реализации программы**

Составил:  
учитель Тихонов П.С.

2022 г.

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе:

1.Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ №1599 от 14 декабря 2014 года);

3.Адаптированной основной образовательной программой для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

4.Учебный план СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

### Цели и задачи

Целью программы является всестороннее развитие личности обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава обучающихся первого класса по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка по предмету «Физическая культура» в первом классе не ставится, только поощрение и стимуляция работы учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

## **2.Содержание курса «Физическая культура».**

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета для первого класса отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в данных разделах, располагается «от простого к сложному» и в достаточной степени, представляют основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника

безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

## ГИМНАСТИКА.

**Теоретические сведения:** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал:**

**Построения и перестроения.** Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

*Упражнения без предметов:* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

**Упражнения с предметами:** с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг).

*Лазания и перелезания.* Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).

*Висы.* В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

*Элементы акробатических упражнений.* Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Стойка на лопатках.

*Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.* Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентиру, предложенный учителем. Шаг вперед,

назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.

*Бег.* Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость до 30 метров. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.

*Прыжки.* Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага.

*Метание.* Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мяча с места в цель.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Игры «Снайпер», «К деду морозу в гости».

**Практический материал:** Теоретические сведения. Подвижные игры. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Выполнение строевых команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер», «К деду морозу в гости».

### **ИГРЫ.**

**Теоретические сведения:** Элементарные сведения о поведении во

время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### **Практический материал:**

*Подвижные игры:* «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом, прыжками, лазанием: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пусто место».

Игры с построениями и перестроениями: «Становимся в шеренгу», «По местам», «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».

Игры с бросанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

### **3. Планируемые предметные результаты по «Физическая культура».**

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:

#### 1. Личностные результаты:

- формирование представлений о собственных возможностях;
- формирование представления о себе;
- формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование социально-значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

2. Предметные результаты по курсу «Физическая культура» включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Данная программа предполагает 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

#### **Минимальный уровень**

*Теоретические сведения:*

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Элементарные представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

*Практический материал:*

- Уметь выполнять простые инструкции учителя;
- Иметь представление о видах двигательной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

**Достаточный уровень**

*Теоретические сведения:*

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Правила поведения и техники безопасности на уроке;
- Знания о важности выполнения разминки;

*Практический материал:*

- Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- Уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 до 500 м без остановки.

#### **4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, набивные мячи (1 кг), гимнастические маты, баскетбольные кольца, комплекты лыж, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, плакаты, секундомер.

#### **5. Учебно-методический комплекс**



1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. –М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
4. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
6. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

## 5.Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	К-во часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>1 КЛАСС</b>				
<b>I четверть</b>				
<b>Вводные упражнения</b>				
1	Вводный курс в урок физкультуры	1	01.09	
2	Урок соревнование	1	05.09	
3	Ходьба с выполнением заданий	1	07.09	
4	Урок соревнование	1	08.09	
5	Ходьба с чередованием на бег	1	12.09	
6	Урок соревнование	1	14.09	
7	Медленный бег с выполнением заданий учителя	1	15.09	
8	Урок соревнование	1	19.09	
9	Прыжки в длину с места	1	11.09	
10	Медленный бег с выполнением заданий учителя	1	22.09	
11	Урок соревнование	1	26.09	
12	Метание теннисного мяча	1	28.09	



13	Прыжок в высоту с места	1	29.09	
14	Прыжок в длину с места	1	03.10	
15	Медленный бег до 300 метров	1	05.10	
		Всего	15 часов	
Гимнастика.				
1	ТБ и ПП на уроках физической культуры. Строевые упражнения	2	06.10 10.10	
2	Лазание по гимнастической стенке	1	12.10	
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	13.10 17.10	
4	Общеразвивающие упражнения с предметов	2	19.10 20.10	
5	Урок соревнования	1	24.10	
6	Элементы акробатических упражнений	2	26.10 27.10	
		Всего	10 часов	
II четверть				
Подвижные игры				
1	«Слушай сигнал», «Космонавты»	2	07.11 09.11	
2	«Запомни порядок», «Летаем не летаем»	2	10.11 14.11	
3	«Уточка», «Мы солдаты»	1	16.11	
4	Урок соревнование	1	17.11	
5	«Уточка», «Мы солдаты»	1	21.11	
6	«Вот так»	1	23.11	
7	Медленный бег с выполнением заданий учителя	1	24.11	
8	«Вот так»	1	28.11	
9	Медленный бег с выполнением заданий учителя	1	30.11	
10	«Быстро по местам», «Кошки-мышки»	2	01.12 05.12	
11	«Метко в цель», «Догони мяч»	1	07.12	
		Всего	14 часов	
Лыжная подготовка				
1	ТБ и ПП на уроке физической культуры по теме «Лыжная подготовка»	1	08.12	
2	Лыжная подготовка.	2	12.12 14.12	
3	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьбы приставным шагом.	2	15.12 19.12	
		Всего	5 часов	
III четверть				
Лыжная подготовка				
1	Ходьба приставным шагом	3	09.01 11.01 12.01	
2	Веселые старты	1	16.01	
3	Ходьба ступающим шагом.	4	18.01 19.01	

			23.01 25.01	
4	Веселые старты	1	26.01	
5	Прогулки на лыжах.	4	30.01 01.02 02.02 06.02	
6	Ускорение по прямой 100 метров. Ходьба ступающим шагом.	2	08.02 09.02	
		Всего	15 часов	
<b>Гимнастика.</b>				
1	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	13.02 15.02	
2	Элементы акробатических упражнений	2	16.02 27.02	
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	01.03 02.03	
4	Лазание по гимнастической стенке	2	06.03 09.03	
5	Ходьба по гимнастической скамье	2	13.03 15.03	
6	Веселые старты	1	16.03	
		Всего	11 часов	
<b>IV четверть</b>				
<b>Подвижные игры</b>				
1	«Шишки, желуди, орехи»	2	27.03 29.03	
2	«Передача мяча»	2	30.03 03.04	
3	«Волки во рву»	2	05.04 06.04	
4	«Снайпер»	2	10.04 12.04	
5	«Прыгающие воробьи»	2	13.04 17.04	
6	«Гуси-лебеди»	2	19.04 20.04	
7	«Прыгающие воробья»	1	24.04	
8	Веселые старты	1	26.04	
		Всего	14 часов	
<b>Легкая атлетика</b>				
1	ТБ и ПП на уроке физической культуры по теме «Легкая атлетика»	1	27.04	
2	Ходьба с выполнением заданий	1	03.05	
3	Ходьба с перешагиванием предметов	1	04.05	
4	Бег на месте с выполнением заданий	1	10.05	
5	Бег до 3 минут	1	11.05	
6	Медленный бег до 5 минут	1	15.05	
7	Прыжки в длину с шага	2	17.05 18.05	
8	Прыжки в высоту под прямым углом	1	22.05	

9	Веселые старты	1	24.05	
		Всего	10 часов	