

Кущёвский район, ст. Кущёвская

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Н.И.Кондратенко



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета протокол № 1
от « » августа 2020 года
Председатель педагогического совета
И. И. Карякина

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

ступень обучения (класс) начальное 1 класс

количество часов 99ч

учитель: Лапшина Е.В.

Программа разработана на основе ФГОС НОО и ФГОС ООО, примерной адаптированной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 1 им. Н.И.Кондратенко, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов 2013г., программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 2011г. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для 1 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся МАОУ СОШ № 1 им. Н.И.Кондратенко с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1);
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1;
- Учебного плана МАОУ СОШ № 1 им. Н.И.Кондратенко;
- Методических рекомендаций по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью. Рекомендованы к использованию решением учебно-методического объединения в системе общего образования Краснодарского края (протокол № 2 от 14.04.2016).
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов 2013г. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 2011г. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена 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.

Место учебного предмета в учебном плане

На освоение рабочей программы по физической культуре с 1 по 4 классы отводится 405 часов, в 1-х классах – 99 часов в год - 3 часа в неделю (33 учебные недели), во 2-4-х классах по 102 часа в год – по 3 часа в неделю (34 учебные недели).

Класс	Количество часов	
	В неделю	В год
1	3	99
2	3	102
3	3	102
4	3	102

3. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. В процессе освоения предметного курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Таким образом, система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию его духовных способностей.

Особенность изучаемого курса состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительной чертой данного курса является то, что на уроках физкультуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является:

- принцип коррекционной направленности обучения;
- принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения;
- оптимистическая перспектива.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры отличаются чрезмерной двигательной реактивностью, интенсивной эмоциональной напряжённостью, ярким проявлением негативного отношения к занятиям и даже к окружающим, обучающимся и учителям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности обучающегося, учётом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по желанию и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями. Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития,

обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой;
- Организовывать самостоятельную деятельность. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- Видеть красоту движений;
- Управлять эмоциями при общении.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Знать основы ЗОЖ и стремиться вести ЗОЖ;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Выполнять акробатические и гимнастические комбинации по своим психофизическим возможностям;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету на конец обучения в младших классах

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Раздел «Лыжная и конькобежная подготовка», заменен на занятия гимнастикой, легкой атлетикой, играми.

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. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. 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. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. 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. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег

прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. 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 теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и 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:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Базовые учебные действия
			план	факт	
	Легкая атлетика. Теоретические сведения.	1ч			
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу.	1			
	Лёгкая атлетика. Практический материал.	23ч			
2	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	1			
3	Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	1			
4	Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	1			
5	Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	1			
6	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	1			
7	Чередование ходьбы и бега.	1			
8	Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	1			
9	Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	1			
10	Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	1			
11	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	1			
12	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1			
13	Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	1			
14	Эстафеты с предметами.	1			
15	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	1			
16	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.	1			
17	Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	1			
18	Эстафеты с предметами.	1			
19	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	1			
20	Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	1			
21	Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.	1			

22	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	1			
23	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			
24	Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	1			
	Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.				
	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Занятия на тренажерах.				
	Знания о физической культуре.	2ч			
25	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка.	1			
26	Значение физических упражнений для здоровья человека. Подвижные игры.	1			
	Игры. Практический материал.	10ч			
27-28	Разучивание игры « Совушка». Повторение игр « Наблюдатель», « Иди прямо»	2			
29-30	Разучивание игры « Удочка».	2			
31-32	Разучивание игры « Говорящий мяч»	2			
33-34	Разучивание игры « Запрещенное движение»	2			
35-36	Разучивание игры «Карлики- Великаны», « Пальмы-бананы», « Пумба-худышка»	2			
	Гимнастика. Теоретический материал.	1ч			
37	Влияние физкультуры на осанку. Прыжки со скакалкой - учет. Прыжки в длину с места.	1			
	Гимнастика. Практический материал.	17ч			
38	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	1			
39	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	1			
40	Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	1			
41	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	1			
42	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятия на тренажерах.	1			
43	Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	1			
44	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом.	1			
45	Занятия на тренажерах.	1			

46	Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1			
47	Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1			
48	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1			
49	Эстафеты с предметами.	1			
50	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Ходьба по скамейке с различным положением рук.	1			
51	Подвижные игры с мячом.	1			
52	Эстафеты с предметами.	1			
53	Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	1			
54	Эстафеты с преодолением препятствий.	1			
55	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	1			
56	Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	1			
57	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	1			
58	Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.	1			
59	ОРУ через игру. Эстафеты с мячами.	1			
60	Стойка на носках (3-4с).	1			
61	Эстафеты с предметами.	1			
62	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1			
63	Произвольное лазание по скамейке.	1			
64	Медленный бег с сохранением осанки.	1			
	Игры. Теоретический материал.	1ч			
65	Повороты на месте. Подвижные игры.	1			
	Игры. Практический материал.	7			
66-67	Разучивание игры «Гуси-лебеди»	2			
68-69	Разучивание игры «Кошки-мышки»	2			
70	Повторение игры «У медведя во бору»	1			
71-72	Разучивание игры «Невод»	2			
	Лёгкая атлетика. Теоретический материал.	1ч			
73	Техника безопасности на уроках во время бега, прыжков, метания. Эстафеты с предметами.	1			

	Лёгкая атлетика. Практический материал.	13			
74	Перебежки группами и по одному.	1			
75	Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	1			
76	Прыжки в длину с места.	1			
77	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места.	1			
78	Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	1			
79	Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	1			
80	Чередование бега с ходьбой до 30м.	1			
81	Бег 30м - учет.	1			
82	Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	1			
83	Прыжки в длину с места - учет.	1			
84	Эстафеты с предметами.	1			
85	Метание м/мяча с места правой и левой рукой - учет.	1			
	Игры. Практический материал.	14			
86-87	Подвижные игры с мячом.	2			
88-89	Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод».	2			
90-91	Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки».	2			
92-93	Повторение игры « Пустое место», « Говорящий мяч».	2			
94-95	Разучивание игры «Гуси-лебеди»	2			
96-97	Разучивание игры « Кошки-мышки»	2			
98	Повторение игры « У медведя во бору»	1			
99	Разучивание игры « Невод»	1			
	итого	99ч			