

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Алькино
муниципального района Похвистневский Самарской области (ГБОУ СОШ с.Алькино)

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/Г.Р.Газетдинова
Протокол № ____
от «14» авг. 2020 г.

«Проверено»
Зам. директора по УВР
_____/Г.К.Шайхутдинова
от «25» авг.2020г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Алькино
_____/Ф. М. Маннанов
от «26» авг. 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре в 1 классе для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями вар.1)
2020 – 2021 учебный год.

Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-4 класс
Автор программы В.В.Воронкова.- М., 2019 г.

Программа рассчитана:
1 класс - 34 часа 1 час в неделю
Составитель: Гайнанова А.М.

с. Алькино, 2020

Пояснительная записка

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи учебного предмета:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающихся в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 1 час в неделю и 34 часа в год.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Предметные результаты

Обучающиеся должны уметь:

Акробатические упражнения:

- выполнять построения в колонну по одному, в одну шеренгу, равнение по разметке;
- различать и правильно выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять повороты по ориентирам;
 - выполнять произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Лёгкая атлетика:

- выполнять прыжки в длину с места;
- выполнять медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем;
- выполнять броски и ловля мяча;
- выполнять метание мяча с места правой и левой рукой.

Лыжная подготовка:

- выполнять ходьбу на месте с подниманием носков лыж;
- выполнять ходьбу приставным шагом;
- выполнять ходьбу ступающим шагом.

Подвижные игры:

- «Слушай сигнал.», «Метко в цель.», «Догони мяч.», «Снайпер.», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди.», «Кошки-мышки.», «Космонавты».

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» :

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося;
- Представления о двигательных действиях, знание строевых команд;
- Умение вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости;
- Представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Представления о способах организации и проведение подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- Представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- Понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техникой выполнения двигательных действий;
- Представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося;
- Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ей роли и значения в жизнедеятельности обучающегося;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме тестового контроля (в форме выполнения физических упражнений)

Место учебного предмета «Физическая культура в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю и 99 часов в год.

Виды деятельности на уроках.: работа с учебниками, беседа, объяснение, показ, выполнение физических упражнений. Учебный предмет «Физическая культура» включает в себя 4 раздела: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Материально – техническое и учебно–методическое обеспечение:

Спортивное оборудование.

- Козел гимнастический 1шт
- Мостик гимнастический 1шт
- Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера 2шт
- Стенка гимнастическая шведская 4шт
- Скамейка гимнастическая 8шт

- Турник для силовых упражнений 1шт
- Конь гимнастический 1шт
- Стойка для прыжков в высоту 2шт

Спортивный инвентарь.

- Мат гимнастический 10шт
- Гантели 10 шт
- Канат 2шт
- Коврик ППЭ 8шт
- Мяч баскетбольный 10шт
- Мяч волейбольный 10шт
- Мяч футбольный 5шт
- Массажер для стоп 4шт
- Обруч 10шт
- Сетка волейбольная 1шт
- Секундомер 1шт

Содержание учебного предмета

№	Вид программного материала	Содержание
1.	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки.
2.	Гимнастика	Основная стойка.
3.	Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с

		одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
6.	Элементы акробатических упражнений	Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лёжа в разные стороны.
7.	Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствия и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
8.	Висы	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
9.	Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 3-4 сек. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение

		на месте в движении.
10.	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра.
11.	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15м. - бег, 15м. - ходьба). Бег с высоким поднимания бедра и захлестыванием голени. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег.
12.	Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Прыжки в высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину.

13.	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей с места правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками.
14.	Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Спуски, повороты, торможение. Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах.
15.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движение вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.
16.	Подвижные игры	«Слушай сигнал.», «Космонавты».
17.	Коррекционные	«Запомни порядок», «Летает- не летает».

	игры	
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы-солдаты».
19.	Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышка».
20.	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».
21.	Игры зимой	«Снайпер», «К деду Морозу в гости».

Тематическое планирование

№	Тема урока	Цель и задачи урока, коррекционно-развивающая деятельность	Наглядный материал, оборудование	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Игра: «Космонавты».	веревка, мел, свисток	1
2	ОРКУ с предметами. Ходьба. Строевые упражнения. Коррекционные игры.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Игра: «Летаем, не летаем».	флажки 6 шт.	1
3	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Ходьба.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба парами, взявшись за руки.	свисток, мел	1
4	ОРКУ с предметами. Ходьба. Бег. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Игра: «Мы солдаты».	свисток, гимн. палки	1
5	ОРКУ с малыми мячами ходьба. Строевые упражнения. Игры с бегом и прыжками.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ходьба в чередовании с бегом. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Игра: «Гуси-лебеди».	метр, мел, рулетка	1
6	ОРКУ с мячами. Строевые упражнения. Метание. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности. Игра: «Метко в цель».	м/мячи, мяч, свисток	1
7	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Броски и ловля мячей с места правой и левой рукой. Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение. Оценка – выделение и	мел, флажки	1

	Метание.	осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.		
8	ОРКУ со скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки. Коррекционные игры.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	метр, мел, рулетка, скакалка.	1
9	ОРКУ в парах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Бег.	Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Перебежки группами и по одному. Научить правильно выполнять основные движения в метании. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	м/мячи, мяч, свисток	1
10	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Бег. Игры с элементами ОРУ.	Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15м. - бег, 15м. - ходьба). Повороты по ориентирам. Игра: «Вот так позы!», «Совушка». Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	свисток, гимн. палки	1
11	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». «Метко в цель», «Догони мяч». Научить правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Коррекция развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	м/мячи, мяч, свисток	1
				1
12	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Знать основы ТБ, Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Профилактика травматизма. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	наглядные пособия.	1
13	Общеразвивающие упражнения без предметов. Гимнастика. Элементы	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Основная стойка. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.	маты.	1

	акробатических упражнений.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.		
14	ОРУ без предметов. Элементы акробатических упражнений.	Перекаты в положении лёжа в разные стороны. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	маты.	1
15	ОРКУ с предметами. Равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 3-4 сек.	Свисток, гимн.палки.	1
16	ОРУ с малыми мячами. Равновесие.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Мел, мячи, свисток, скамейка.	1
17	ОРУ с мячами. Висы.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	мячи, свисток.	1
18	ОРУ без предметов. Висы.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений.	гимн.палки по кол-ву уч-ся, скамейка.	1
19	ОРУ со скакалкой. Прыжки.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.	гимн.скакалки по кол-ву уч-ся, набивные мячи, шнур.	1
20	ОРУ в парах. Прыжки.	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	свисток	1
				1
21	Ознакомление с техникой безопасности на уроках	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.	1

	лыжной подготовки.			
22	Лыжная подготовка.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.	1
23	Лыжная подготовка. Игры зимой.	Игры: «Снайпер», «К деду Морозу в гости». Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.	1
24	ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Увеличение и уменьшение круга движение вперёд, назад, на ориентир, предложенный учителем. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	скакалки по кол-ву уч-ся, свисток.	1
25	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Шаг вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	гимн. скакалки по кол-ву уч-ся, маты	1
				1
26	Правила поведения на спортплощадке.	Ходьба, в парах взявшись за руки. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Знать основы ТБ, профилактика травматизма.	веревка, мел, свисток	1
27	ОРУ. Ходьба.	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Ходьба в чередовании с бегом. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	флажки, свисток.	1
28	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба. Бег.	Бег с высоким поднимания бедра и захлёстыванием голени. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за	свисток.	1

		голову. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой.		
29	ОРУ с мячами. Бег. Метание.	Высокий старт. Метание мяча с места в цель. Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.	свисток, гимн.палки	1
30	ОРУ в парах. Бег. Метание.	Низкий старт. Метание мяча на дальность с места. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	теннисные мячи, свисток.	1
31	ОРУ с мячами. Метание. Бег.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками. Челночный бег. Научить правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Коррекция познавательной деятельности на основе 03.05 04.05 05.05 двигательной активности	набивные мячи, мел, свисток.	1
32	ОРУ. Прыжки. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Прыжки в высоту с шага. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.	стойка для прыжков в высоту, мел,	1
33	ОРУ. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	метр, мел, рулетка.	1
34	ОРУ. Прыжки. Подвижные игры	Прыжки с прямого разбега в длину. Игра: «Слушай сигнал.», «Космонавты». Развитие точности восприятия на основе	прыжковая яма, свисток	1

		упражнений в координации движений. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.		
--	--	---	--	--