

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант).

Физическая культура является составной частью образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, занимает одно из важнейших мест в подготовке к самостоятельной жизни. Воспитывает положительные качества личности, способствует их социальной интеграции в общество.

Цель:

- формирование основ физической культуры личности.

Задачи:

- овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных, коррекционных игр и формирование основ знаний в области физической культуры.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- развитие спектра физических способностей ребенка.
- развитие возможностей систем организма, а так же профилактика и коррекция соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- коррекция двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение обучающимися 1 класса личностных и предметных результатов. Изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе направлено на достижение обучающимися следующих **личностных**

результатов:

- осознание себя как гражданина России;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные результаты:

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;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- 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;
- 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;
- 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.

Срок реализации Рабочей программы.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

На его изучение в 1 классе отведено 3 часа в неделю, 33 учебные недели.

Содержание учебного предмета.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

В разделе «*Легкая атлетика*» представлены: ходьба в различном темпе, ходьба с контролем и без контроля зрения. Бег 3 минуты, бег с чередованием ходьбы до 50 метров, челночный бег, метание малого мяча. Метание на дальность и на меткость небольших предметов Толкание набивного мяча массой 500гр. с одного шага.

Раздел «*Гимнастика*»: упражнения на месте и при движении, дыхательные упражнения. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Упражнения со скакалками, перекаты, лазания по гимнастической стенке. Пролезания через обручи, висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке с перешагиваниями через предметы. В гимнастических и акробатических упражнениях: ходьба, бег, прыжки при изменении длины. Ходьба по скамейке с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90°, приседаний и переходов в упор присев. Висы и упоры. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад.

Раздел «*Подвижные игры*» - игры с бросанием и ловлей, метанием, игры с бегом и прыжками, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владение мячом: держание, передача на расстояние до 3 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр.

Учебно-методический комплекс.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант).

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Мостик гимнастический
- Щит баскетбольный
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Тренажер (гребля)
- Велотренажер
- Лавка гимнастическая
- Стойка для прыжков в высоту
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный

- Канат
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Обруч
- Сетка волейбольная
- Скакалка
- Фитбол
- Секундомер

**Календарно-тематическое планирование
1а класс**

№п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата
1	Вводный урок.	1	
	Ходьба и бег в колонне.	3	
2	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1	
3	Ориентировка в спортивном зале .	1	
4	Рассматривание оборудования в спортивном зале.	1	
	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	3	
5	Определение места в строю.	1	
6	Построение и перестроение.	1	
7	Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	1	
	Непрерывный бег с изменением темпа.	3	
8	Бег со сменой темпа по сигналу.	1	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	
10	Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».	1	
	Прыжки на двух ногах.	3	
11	Прыжки вверх из глубокого приседа.	1	
12	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.	1	
13	Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	1	
	Подпрыгивание вверх.	3	
14	Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1	
15	Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.	1	
16	Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1	
	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	3	
17	Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1	
18	Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1	
19	Коррекционная игра «Повтори движение».	1	
	Метание с места в горизонтальную цель.	4	
20	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.	1	
21	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	1	

22	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	1	
23	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.	1	
	Метание с места в вертикальную цель.	2	
24	Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	1	
25	Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1	
	Метание мяча из седа из-за головы.	2	
26	Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками.	1	
27	Метание набивного мяча из и.п. стоя.	1	
28	Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	1	
	Коррекция нарушений здоровья.	3	
29	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	1	
30	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	1	
31	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	1	
	Ползание по гимнастический скамейке.	3	
32	Ползание на четвереньках на заданное расстояние.	1	
33	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.	1	
34	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.	1	
	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	3	
35	Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.	1	
36	Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно.	1	
37	Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».	1	
	Упражнения в равновесии.	6	
38	Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	1	
39	Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	1	
40	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	1	

41	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	1	
42	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	1	
43	Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».	1	
	Лазание по гимнастической стенке.	5	
44	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.	1	
45	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	1	
46	Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».	1	
47	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	1	
48	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	1	
49	Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».	1	
	Подвижные игры с бегом.	2	
50	Коррекционная игра «Паровозик».	1	
51	Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки».	1	
	Подвижные игры с прыжками	2	
52	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву».	1	
53	Коррекционная игра «Перебежки в парах»	1	
	Школа мяча	23	
54	Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1	
55	Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	1	
56	Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела».	1	
57	Перебрасывание мяча снизу в парах.	1	
58	Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка».	1	
59	Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.	1	
60	Пас ведущей ногой в парах.	1	
61	Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки».	1	
62	Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки».	1	

63	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	1	
64	Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.	1	
65	Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	1	
66	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.	1	
67	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки».	1	
68	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».	1	
69	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	1	
70	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.	1	
71	Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».	1	
72	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.	1	
73	Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.	1	
74	Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши).	1	
75	Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.	1	
76	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».	1	
77	Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	1	
	Корригирующие упражнения.	6	
78	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».	1	
79	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	1	
80	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
81	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови».	1	
82	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	1	
83	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	1	

	Ползание.	3	
84	Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	1	
85	Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	1	
86	Комплекс ОРУ на стульчиках.	1	
	Упражнения в равновесии.	3	
87	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	1	
88	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.	1	
89	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.	1	
	Медленный бег.	3	
90	Промежуточная аттестация	1	
91	Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки».	1	
92	Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки».	1	
	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	3	
93	Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	1	
94	Бег и ходьба в чередовании по сигналу.	1	
95	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.	1	
	Быстрый бег.	2	
96	Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	1	
97	Бег по команде.	1	