



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО Воинова Л.В.

«26» августа 2021 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
О.А. Авдоница

«27» августа 2021 г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 55
«01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура
1А(доп) КЛАССА
1-го варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными
нарушениями)

Составлена учителем:
Воиновой Ларисой Владимировной
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022
Санкт - Петербург

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу
«Физическая культура» 1А класс (доп) 1 варианта обучения**

Название учебного предмета «Физическая культура»

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- -Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613

Цель рабочей программы:

- Обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, обеспечение специальными знаниями в области физической культуры.
- Коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- Активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи рабочей программы:

Образовательные задачи:

- 1) освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- 2) формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

Развивающие задачи:

- 1) развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений);
- 2) развитие пространственно- временной дифференцировки;
- 3) обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:

- 1) профилактика заболеваний, укрепление развития сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
- 3) коррекция и компенсация нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений);
- 4) коррекция и развитие мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 2) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 3) формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;
- 4) воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе и своих возможностях.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой степенью умственной отсталости)

При 33 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 1 классе составит 99 часа.

- 1 четверть – 23 часа
- 2 четверть – 23 часа
- 3 четверть – 29 часов
- 4 четверть – 24 часа

**Планируемые предметные результаты освоения программы по
физической культуре**

Минимальный уровень:

- 1) представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- 4) выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 5) представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 6) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- 8) знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- 1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- 2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- 3) владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- 4) выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- 5) подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- 6) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- 7) оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 8) знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- 9) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- 10) знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- 11) знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- 12) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты: Для оценки личностных и предметных результатов в начальной школе (1-4 классы) разработана и используется диагностическая карта.

Все параметры оцениваются методами наблюдения и субъективной оценки, выражающейся в следующих формулировках:

- навыка нет – 0
- начинающийся навык – 1
- в стадии формирования – 2
- сформирован – 3

Личностные результаты включают овладение обучающимися программы по физической культуре:

Основное содержание оценки личностных результатов строится вокруг оценки:

- 1) сформированности внутренней позиции обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) ориентации на содержательные моменты образовательного процесса - уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками - и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- 3) сформированности основ гражданской идентичности - чувства гордости за свою Родину, знания знаменательных для Отечества исторических событий; любви к своему краю, уважения культуры и традиций народов России и мира; развития доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- 4) сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- 5) сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих способностей;
- 6) знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений;
- 7) способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2019-2020 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент учебного плана по физической культуре:

- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс. Автор И.М. Бгажнокова и др. – М.: Просвещение, 2011 г.
- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс. Автор В.В. Воронкова и др. – М.: Просвещение, 2013 г.
- Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) 1-12 классы. Автор М.М. Креминская – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

На уроках *физической культуры* укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность, осуществляется просвещение по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний. 1.1. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. 1.2. Правила поведения на уроках физической культуры; форма одежды и правила личной гигиены; название спортивного инвентаря, снарядов; спортивная терминология	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.
2	Легкая атлетика 2.1. Ходьба 2.2. Бег 2.3. Прыжки 2.4. Метание	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика 3.1. Построение и перестроение 3.2. Общеразвивающие	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с

	упражнения 3.3.Упражнения с предметами		наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.
4	Зимние виды спорта 4.1.Зима.Игры.Спорт.Теория	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.
5	Коррекционные подвижные игры 5.1.Игры с элементами ходьбы, бега 5.2.Игры на коррекцию равновесия 5.3.Игры с элементами лазания 5.4.Игры с элементами прыжков 5.5.Игры с элементами метания	индивидуальная; групповая (в том числе и работа в парах).	1. Словесные методы: объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры. 4. Подвижные игры.

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. Дата	Примечания
I четверть (23 ч)					
1	1	Беседа. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба и бег в рассыпную.	01.09.21		
2	2	Построение в колонну по одному.	02.09.21		
3	3	Повороты «направо», «налево», «кругом», «Шагом марш!».	06.09.21		
4	4	Повороты переступанием. Подвижные игры.	08.09.21		
5	5	Построение в шеренгу по инструкции учителя.	09.09.21		
6	6	Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств. Тесты	13.09.21		
7	7	Перестроение в круг из шеренги взявшись за руки	15.09.21		
8	8	Ходьба и бег по кругу. Упражнения на дыхание.	16.09.21		
9	9	Ходьба и бег по кругу. Упражнения на дыхание. Повторение.	20.09.21		

10	10	Прыжки на двух ногах с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	22.09.21		
11	11	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	23.09.21		
12	12	Ходьба боком, приставным шагом с различным положением рук. Подвижные игры.	27.09.21		
13	13	Повороты прыжком. Спрыгивание с высоты	29.09.21		
14	14	Ходьба и бег между предметами. Тренировка дыхания. Ходьба и бег между предметами. Тренировка дыхания	30.09.21		
15	15	Построение в шеренгу с изменением места, построение по ориентирам	04.10.21		
16	16	Школа мяча-упражнения с малым мячом.	06.10.21		
17	17	Лазание по г/скамейке. Игры с мячом.	07.10.21		
18	18	Построение и ходьба с г/предметами (г/палка).	11.10.21		
19	19	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	13.10.21		
20	20	Упражнения с предметами-малым мячом. Игры с мячом.	14.10.21		
21	21	Построение в шеренгу и перестроение в круг с мячом, прием и передача мяча в круге/шеренге.	18.10.21		
22	22	Размыкание и смыкание приставным шагом.	20.10.21		
23	23	Построения и перестроения. Подвижные игры.	21.10.21		
II четверть (23 ч)					
24	1	Утренняя гимнастика. Перепрыгивание через шнур (10-20 см высотой).	04.11.21		
25	2	Метание мячей в стенку правой и левой рукой.	08.11.21		
26	3	Прыжки. Игра «Не замочи ноги».	10.11.21		
27	4	Повторение пройденного материала. Зачетное занятие.	11.11.21		
28	5	Упражнения для укрепления мышц туловища с обручем.	15.11.21		
29	6	Бег правым и левым боком вперед. Эстафеты.	17.11.21		
30	7	Выполнение команды "шире шаг!" по показу учителя.	18.11.21		
31	8	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры.	22.11.21		

32	9	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Перемена мест», «Не замочи ноги».	24.11.21		
33	10	Перестроения в группе. Прыжки.	25.11.21		
34	11	Упражнения на равновесие. Прыжки.	29.11.21		
35	12	Подвижные игры «Канатоходец» и «Не замочи ноги».	01.12.21		
36	13	Бег. Упражнения на дыхание.	02.12.21		
37	14	Упражнения на формирование правильной осанки.	06.12.21		
38	15	Игры с г/обручем: для бега-«Перемена мест», метание-«Метко в цель».	08.12.21		
39	16	Бег с изменением темпа и чередования с ходьбой.	09.12.21		
40	17	ОРУ* для укрепления мышц туловища.	13.12.21		
41	18	Ходьба в различном темпе. Бег.	15.12.21		
42	19	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	16.12.21		
43	20	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	20.12.21		
44	21	Построения и перестроения.	22.12.21		
45	22	ОРУ с предметами. Бег.	23.12.21		
46	23	Гимнастический комплекс на полу.	27.12.21		
III четверть (29 ч)					
47	1	Подвижные игры. Эстафеты.	10.01.22		
48	2	Эстафеты с бегом. Зачетное занятие.	12.01.22		
49	3	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях.	13.01.22		
50	4	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Фигуры».	17.01.22		
51	5	Челночный бег. Подвижная игра «Перемена мест».	19.01.22		
52	6	Закаливание организма. Подвижная игра «С кочки на кочку».	20.01.22		
53	7	Физкультурные минутки.	24.01.22		
54	8	Полоса препятствий. Подвижная игра «Переправа».	26.01.22		
55	9	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры.	27.01.22		
56	10	Упражнения с г/палками и обручами.	31.01.22		
57	11	Упражнения на дыхание. Игры с мячом.	02.02.22		

58	12	Упражнения для формирования правильной осанки.	03.02.22		
59	13	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.	07.02.22		
60	14	Упражнения для укрепления мышц туловища.	09.02.22		
61	15	Упражнения для укрепления мышц туловища. Повторение.	10.02.22		
62	16	Упражнения для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса. Игра «Съедобное-не съедобное».	21.02.22		
63	17	Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз».	23.02.22		
64	18	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Канатоходец».	24.02.22		
65	19	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Нос, нос, лоб».	28.02.22		
66	20	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее.	02.03.22		
67	21	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее. Повторение.	03.03.22		
68	22	Подвижные игры «Иди прямо», «По канату».	07.03.22		
69	23	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	09.03.22		
70	24	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам. Повторение.	10.03.22		
71	25	Ходьба и бег с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	14.03.22		
72	26	Игры «Проползи не урони», «Перелет птиц».	16.03.22		
73	27	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее.	17.03.22		
74	28	Лазание по г/скамейке, перелазание через неё, подлезание под препятствие.	21.03.22		
75	29	Пролазание в обруч. Игра «Проползи с мячом».	23.03.22		
IV четверть (24 ч.)					
76	1	Прыжки из обруча в обруч. Эстафеты с прыжками.	04.04.22		
77	2	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	06.04.22		
78	3	Подвижные игры. Зачетное занятие.	07.04.22		
79	4	Построение и перестроение. Игра «Класс смирно».	11.04.22		
80	5	Метание в горизонтальную цель. Игра «Метка в цель».	13.04.22		
81	6	Метание в горизонтальную цель. Игра	14.04.22		

		«Метко в цель». Повторение			
82	7	Ловля и передача малого мяча. Игра «Мяч в ворота».	18.04.22		
83	8	Ловля и передача малого мяча. Эстафета «Кто вернет мяч».	20.04.22		
84	9	Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз».	21.04.22		
85	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо».	25.04.22		
86	11	Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо». Повторение.	27.04.22		
87	12	Прыжок в длину с места. Тест.	28.04.22		
88	13	Тестирование. Бросок мяча в цель (количество попаданий).	02.05.22		
89	14	Игры с мячом «Попробуй отбери», «Мяч по кругу».	04.05.22		
90	15	Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги».	05.05.22		
91	16	Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги». Повторение.	09.05.22		
92	17	Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей».	11.05.22		
93	18	Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей». Повторение.	12.05.22		
94	19	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты. Дыхательные упражнения.	16.05.22		
95	20	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты. Дыхательные упражнения. Повторение.	18.05.22		
96	21	Метание г/обруча на шест. Игра «Кто самый меткий».	19.05.22		
97	22	Групповые упражнения с предметами. Зачетное занятие.	23.05.22		
98	23	Подвижные игры «Переправа», «Добеги и прыгни», «Метко в цель».	25.05.22		
99	24	Подвижные игры. Итоговое занятие.	26.05.22		

Примечание: *ОРУ-общеразвивающие упражнения

P.S. В связи с производственной необходимостью возможны изменения тем уроков.

Лист корректировки рабочей программы по предмету физическая культура
Учитель: Воинова Лариса Владимировна

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
1					
2					
3					
4					