



**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. Авдонина

«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 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1А КЛАССА
1-го варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными
нарушениями)

Составлена учителем: Чечиковой
Ириной Вячеславовной
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022
Санкт - Петербург

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

«Физическая культура» 1 класс 1 варианта обучения

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.

Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 1 классе

Цели:

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:

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.

Особенности преподавания физической культуры в 1 классе.

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 – 24 часа

3 четверть – 30 часов

4 четверть – 22 часа

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 2016-2017 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.

Планируемые результаты по физической культуре (к образовательным результатам) к концу 1 класса

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: команды, правила техники безопасности на уроках физкультуры, знание спортивного инвентаря, правила поведения на соревнованиях, меры предупреждения травматизма на уроках физкультуры, значение систематических занятий физической культурой на организм учащихся	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря который используется на уроках, необходимость систематических занятий физкультурой
Обучающиеся должны уметь: строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя, ходить и бегать в различном темпе в колонне по одному, принимать правильные исходные положения, правильно дышать во время выполнения физических упражнений, соблюдать правила подвижных игр и эстафет	Обучающиеся должны уметь: надеть спортивную форму с помощью учителя, строиться в шеренгу по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя, играть и соблюдать правила подвижных игр, ходить и бегать в медленном темпе

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 упражнения 3.3. Упражнения с предметами	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.
4	Зимние виды спорта	индивидуальная;	1. Словесные методы:

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

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2021-2022 учебный год 1А класса

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечания
І четверть					
1	1	Беседа. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба и бег в рассыпную.	02.09.21		
2	2	Построение в колонну по одному. Прыжки на двух ногах с поворотом. Прыжки из обруча в обруч. Эстафеты с прыжками.	03.09.21		
3	3	Повороты «направо», «налево», «кругом», «Шагом марш!». Повторение: прыжки из обруча в обруч. Эстафеты с прыжками.	06.09.21		
4	4	Повороты переступанием. Прыжки на двух ногах с поворотом. Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	09.09.21		
5	5	Построение в шеренгу по инструкции учителя. Подвижные игры.	10.09.21		
6	6	Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств. Тесты. Построение и перестроение. Игра «Класс смирно».	13.09.21		
7	7	Перестроение в круг из шеренги взявшись за руки. Ходьба с перешагиванием через предметы.	16.09.21		
8	8	Ходьба и бег по кругу. Упражнения на дыхание. Метание в горизонтальную цель. Игра «Метка в цель».	17.09.21		
9	9	Ходьба и бег по кругу. Упражнения на дыхание и повторение. Ловля и передача малого мяча. Игра «Мяч в ворота».	20.09.21		
10	10	Прыжки на двух ногах с мягким приземлением на полусогнутые	23.09.21		

		ноги. Ловля и передача малого мяча. Эстафета «Кто вернет мяч».			
11	11	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз».	24.09.21		
12	12	Ходьба боком, приставным шагом с различным положением рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо».	27.09.21		
13	13	Повороты прыжком. Спрыгивание с высоты. Ходьба с палкой. Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо». Повторение.	30.09.21		
14	14	Ходьба и бег между предметами. Тренировка дыхания. Ходьба и бег между предметами. Тренировка дыхания.	01.10.21		
15	15	Построение в шеренгу с изменением места, построение по ориентирам. Прыжок в длину с места. Тест.	04.10.21		
16	16	Школа мяча-упражнения с малым мячом. Игры с мячом «Попробуй отбери», «Мяч по кругу».	07.10.21		
17	17	Лазание по г/скамейке. Упражнения на равновесие: «ласточка» стоя на одной ноге, вторая поднята и согнута в колене.	08.10.21		
18	18	Построение и ходьба с г/предметами (г/палка). Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги».	11.10.21		
19	19	Общеразвивающие упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги». Повторение.	14.10.21		
20	20	Упражнения с предметами-малым мячом. Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей».	15.10.21		

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. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты. Дыхательные упражнения.	21.10.21		
23	23	Построения и перестроения. Ходьба по г/мату с высоким подниманием бедра. Метание г/обруча на шест. Игра «Кто самый меткий».	22.10.21		
II четверть					
24	1	Утренняя гимнастика. Перепрыгивание через шнур (10-20 см высотой)	04.11.21		
25	2	Метание мячей в стенку правой и левой рукой. Передача мяча в колонне между ног.	05.11.21		
26	3	Прыжки. Игра «Не замочи ноги»	08.11.21		
27	4	Повторение пройденного материала. Зачетное занятие	11.11.21		
28	5	Упражнения для укрепления мышц туловища с обручем	12.11.21		
29	6	Бег правым и левым боком вперед	15.11.21		
30	7	Выполнение команды "шире шаг!" по показу учителя	18.11.21		
31	8	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры	19.11.21		
32	9	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Перемена мест», «Не замочи ноги»	22.11.21		
33	10	Перестроения в группе. Повороты по ориентирам с указанием стороны.	25.11.21		

34	11	Упражнения на равновесие. Прыжки	26.11.21		
35	12	Подвижные игры «Канатоходец» и «Не замочи ноги»	29.11.21		
36	13	Бег. Упражнения на дыхание. Вставить на балансировочный диск и удерживать равновесие: а) два диска – правой и левой ногой на свой диск; б) стоя двумя ногами на одном диске.	02.12.21		
37	14	Упражнения на формирование правильной осанки	03.12.21		
38	15	Игры с г/обручем: для бега-«Перемена мест», метание-«Метко в цель»	06.12.21		
39	16	Бег с изменением темпа и чередования с ходьбой	09.12.21		
40	17	ОРУ* для укрепления мышц туловища. Упражнения с теннисными мячами и ракетками	10.12.21		
41	18	Ходьба в различном темпе. Ходьба по деревянной «лесенке» боком, приставным шагом, наступая на реечки.	13.12.21		
42	19	ОРУ с предметами. Прыжки по г/мату на двух ногах, на одной ноге.	16.12.21		
43	20	Прыжок в длину с места. Упражнения с теннисными мячами и ракетками	17.12.21		
44	21	Построения и перестроения. Упражнения на гимнастическом мате	20.12.21		
45	22	ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастическом мате	23.12.21		
46	23	Гимнастический комплекс на полу.	24.12.21		

		Подвижные игры			
47	24	Подвижные игры. Эстафеты	27.12.21		
III четверть					
48	1	Эстафеты с бегом. Зачетное занятие.	10.01.22		
49	2	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях. Упражнения на развитие равновесия	13.01.22		
50	3	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Фигуры»	14.01.22		
51	4	Челночный бег. Подвижная игра «Перемена мест»	17.01.22		
52	5	Ритмические упражнения. Подвижная игра «С кочки на кочку»	20.01.22		
53	6	Физкультурные минутки. Упражнения с мячом. Боулинг.	21.01.22		
54	7	Полоса препятствий. Подвижная игра «Переправа»	24.01.22		
55	8	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры	27.01.22		
56	9	Упражнения с г/палками и обручами по одному и в парах	28.01.22		
57	10	Упражнения на дыхание. Стойка на одной ноге, на дощечке 8-10 счетов	31.01.22		
58	11	Упражнения для формирования правильной осанки	03.02.22		
59	12	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	04.02.22		
60	13	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на развитие координации движения	07.02.22		
61	14	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на развитие	10.02.22		

		координации движения. Повторение			
62	15	Упражнения для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса. Игра «Съедобное-не съедобное»	11.02.22		
63	16	Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз»	21.02.22		
64	17	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Канатоходец»	24.02.22		
65	18	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Нос, нос, лоб»	25.02.22		
66	19	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее различными способами	28.08.22		
67	20	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее различными способами. Повторение	03.03.22		
68	21	Подвижные игры «Иди прямо», «По канату». Дыхательные упражнения	04.03.22		
69	22	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	07.03.22		
70	23	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам. Повторение	10.03.22		
71	24	Ходьба и бег с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	11.03.22		
72	25	Игры «Проползи не урони», «Перелет птиц»	14.03.22		
73	26	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее. Прокатывание по мату –	17.03.22		

		«колбаска».			
74	27	Лазание по г/скамейке, перелазание через неё, подлезание под препятствие	18.03.22		
75	28	Пролазание в обруч. Игра «Проползи с мячом»	21.03.22		
76	29	Прыжки из обруча в обруч. Удерживание обруча на вытянутой перед собой правой, левой рукой на 10 счетов.	24.03.22		
77	30	Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Ходьба по г/мату с опусканием на одно колено.	25.03.22		
IV четверть					
78	1	Подвижные игры. Зачетное занятие	04.04.22		
79	2	Построение и перестроение. Игра «Класс смирно»	07.04.22		
80	3	Метание в горизонтальную цель. Игра «Метка в цель»	08.04.22		
81	4	Метание в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель». Повторение	11.04.22		
82	5	Ловля и передача малого мяча. Игра «Мяч в ворота»	14.04.22		
83	6	Ловля и передача малого мяча. Эстафета «Кто вернет мяч»	15.04.22		
84	7	Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз»	18.04.22		
85	8	Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо»	21.04.22		
86	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой	22.04.22		

		прямо», «Иди прямо». Повторение			
87	10	Прыжок в длину с места. Тест	25.04.22		
88	11	Тестирование. Бросок мяча в цель (количество попаданий)	28.04.22		
89	12	Игры с мячом «Попробуй отбери», «Мяч по кругу»	29.04.22		
90	13	Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги»	02.05.22		
91	14	Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги». Повторение	05.05.22		
92	15	Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей»	06.05.22		
93	16	Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей». Повторение	09.05.22		
94	17	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты. Дыхательные упражнения	12.05.22		
95	18	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты. Дыхательные упражнения. Повторение	13.05.22		
96	19	Метание г/обруча на шест. Игра «Кто самый меткий»	16.05.22		
97	20	Групповые упражнения с предметами. Зачетное занятие	19.05.22		
98	21	Подвижные игры «Переправа», «Добеги и прыгни», «Метко в цель»	20.05.22		
99	22	Подвижные игры. Итоговое занятие	23.05.22		

Примечание:

*ОРУ-общеразвивающие упражнения

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