



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

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

**Обсуждена и согласована**

Председатель МО Чечикова И.В.

«\_26\_» августа 2022 г.

**Обсуждена и согласована**

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

«\_29\_» августа 2022 г.

**Принята педагогическим советом**

школы № 613

Протокол № 1 от

« 31 » августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 136

« 01 » сентября 2022 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**1А КЛАССА**  
***I варианта обучения,***  
***(адаптированная для учащихся с интеллектуальными***  
***нарушениями)***

Составлена учителем: Кукулом

Филиппом Сергеевичем

первой квалификационной категории

Учебный год: 2022-2023

Санкт - Петербург

## Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

### «Физическая культура» 1А класс

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);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»,
- Постановлением 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.
- 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);
- Распоряжением Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- 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:** освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков; формирование и развитие жизненно

необходимых двигательных умений и навыков; обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

- **Развивающие:** развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений); развитие пространственно- временной дифференцировки; обогащение словарного запаса.
- **Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:** профилактика заболеваний, укрепление развития сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата; укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся; коррекция и компенсация нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завывшения или занижения самооценки, нарушения координации движений); коррекция и развитие мелкой моторики.

**Воспитательные:** воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости; воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности; 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 – 25 часа

2 четверть – 22 часа

3 четверть – 29 часа

4 четверть – 23 часа

#### **Материально техническое обеспечение:**

Спортивный зал и спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.); наглядные и технические средства обучения.

#### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

Основной формой работы по адаптивной физической культуре в школе является урок. Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках по физической культуре, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

#### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе**

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: команды: правила техники безопасности на уроках физкультуры, знание спортивного инвентаря, правила поведения на соревнованиях, меры	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря который используется на

предупреждения травматизма на уроках физкультуры, значение систематических занятий физической культурой на организм учащихся	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, выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча, выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах, выполнять броски через сетку, 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

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни.	6
1.	Легкая атлетика (ходьба, бег, метание теннисного мяча с места и с разбега, прыжки в длину с места и с разбега).	33
2.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика: построение, перестроение; упражнения на развитие мышц туловища, упражнения с предметом. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений мелкой моторики, профилактика ожирения.	21
3.	Лыжная подготовка (ходьба на лыжах без палок и с палками, спуск со склона на санках)*	15
4.	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. Спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и эстафеты	24
	Всего часов:	99

#### Примечание:

\*Для бесснежных районов и школ, не имеющих возможности проводить лыжную подготовку, эта тема заменяется углубленным освоением упражнений из разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика», коррекционные подвижные игры (спортивные игры) по решению педагогического совета.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре на  
2022-2023 учебный год 1А класс (I вариант обучения)**

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечания
<b>I четверть (25ч)</b>					
1	1	Беседа. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба и бег в рассыпную.	01.09.2022		
2	2	Построение в колонну по одному. Прыжки на двух ногах с поворотом. Прыжки из обруча в обруч. Эстафеты с прыжками.	06.09.2022		
3	3	Повороты «направо», «налево», «кругом», «Шагом марш!». Повторение: прыжки из обруча в обруч. Эстафеты с прыжками.	07.09.2022		
4	4	Повороты переступанием. Прыжки на двух ногах с поворотом. Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	08.09.2022		
5	5	Построение в шеренгу по инструкции учителя. Подвижные игры.	13.09.2022		
6	6	Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств. Тесты. Построение и перестроение. Игра «Класс смирно».	14.09.2022		
7	7	Перестроение в круг из шеренги взявшись за руки. Ходьба с перешагиванием через предметы.	15.09.2022		
8	8	Ходьба и бег по кругу. Упражнения на дыхание. Метание в горизонтальную цель. Игра «Метка в цель».	20.09.2022		
9	9	Ходьба и бег по кругу. Упражнения на дыхание и повторение. Ловля и передача малого мяча. Игра «Мяч в ворота».	21.09.2022		
10	10	Прыжки на двух ногах с мягким приземлением на полусогнутые	22.09.2022		

		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».	27.09.2022		
12	12	Ходьба боком, приставным шагом с различным положением рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо».	28.09.2022		
13	13	Повороты прыжком. Спрыгивание с высоты. Ходьба с палкой. Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо». Повторение.	29.09.2022		
14	14	Ходьба и бег между предметами. Тренировка дыхания. Ходьба и бег между предметами. Тренировка дыхания.	04.10.2022		
15	15	Построение в шеренгу с изменением места, построение по ориентирам. Прыжок в длину с места. Тест.	05.10.2022		
16	16	Школа мяча-упражнения с малым мячом. Игры с мячом «Попробуй отбери», «Мяч по кругу».	06.10.2022		
17	17	Лазание по г/скамейке. Упражнения на равновесие: «ласточка» стоя на одной ноге, вторая поднята и согнута в колене.	11.10.2022		
18	18	Построение и ходьба с г/предметами (г/палка). Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги».	12.10.2022		
19	19	Общеразвивающие упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги». Повторение.	13.10.2022		
20	20	Упражнения с предметами-малым мячом. Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей».	18.10.2022		

21	21	Построение в шеренгу и перестроение в круг с мячом, прием и передача мяча в круге/шеренге.	19.10.2022		
22	22	Размыкание и смыкание приставным шагом. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты. Дыхательные упражнения.	20.10.2022		
23	23	Построения и перестроения. Ходьба по г/мату с высоким подниманием бедра. Метание г/обруча на шест. Игра «Кто самый меткий».	25.10.2022		
24	24	Утренняя гимнастика. Перепрыгивание через шнур (10-20 см высотой)	26.10.2022		
25	25	Метание мячей в стенку правой и левой рукой. Передача мяча в колонне между ног.	27.10.2022		
II Четверть(22ч)					
26	1	Прыжки. Игра «Не замочи ноги»	08.11.2022		
27	2	Повторение пройденного материала. Зачетное занятие	09.11.2022		
28	3	Упражнения для укрепления мышц туловища с обручем	10.11.2022		
29	4	Бег правым и левым боком вперед	15.11.2022		
30	5	Выполнение команды "шире шаг!" по показу учителя	16.11.2022		
31	6	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры	17.11.2022		
32	7	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Перемена мест», «Не замочи ноги»	22.11.2022		
33	8	Перестроения в группе. Повороты по ориентирам с указанием стороны.	23.11.2022		

34	9	Упражнения на равновесие. Прыжки	24.11.2022		
35	10	Подвижные игры «Канатоходец» и «Не замочи ноги»	29.11.2022		
36	11	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.	30.11.2022		
37	12	Упражнения на формирование правильной осанки	01.12.2022		
38	13	Игры с г/обручем: для бега-«Перемена мест», метание-«Метко в цель»	06.12.2022		
39	14	Бег с изменением темпа и чередования с ходьбой	07.12.2022		
40	15	ОРУ* для укрепления мышц туловища. Упражнения с теннисными мячами и ракетками	08.12.2022		
41	16	Ходьба в различном темпе. Ходьба по деревянной «лесенке» боком, приставным шагом, наступая на реечки.	13.12.2022		
42	17	ОРУ с предметами. Прыжки по г/мату на двух ногах, на одной ноге.	14.12.2022		
43	18	Прыжок в длину с места. Упражнения с теннисными мячами и ракетками	15.12.2022		
44	19	Построения и перестроения. Упражнения на гимнастическом мате	20.12.2022		
45	20	ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастическом мате	21.12.2022		
46	21	Гимнастический комплекс на полу. Подвижные игры	22.12.2022		

47	22	Подвижные игры. Эстафеты	27.12.2022		
III четверть(29ч)					
48	1	Эстафеты с бегом. Зачетное занятие.	10.01.2023		
49	2	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях. Упражнения на развитие равновесия	11.01.2023		
50	3	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Фигуры»	12.01.2023		
51	4	Челночный бег. Подвижная игра «Перемена мест»	17.01.2023		
52	5	Ритмические упражнения. Подвижная игра «С кочки на кочку»	18.01.2023		
53	6	Физкультурные минутки. Упражнения с мячом. Боулинг.	19.01.2023		
54	7	Полоса препятствий. Подвижная игра «Переправа»	24.01.2023		
55	8	Зима. Игры. Спорт. Подвижные игры	25.01.2023		
56	9	Упражнения с г/палками и обручами по одному и в парах	26.01.2023		
57	10	Упражнения на дыхание. Стойка на одной ноге, на дощечке 8-10 счетов	31.01.2023		
58	11	Упражнения для формирования правильной осанки	01.02.2023		
59	12	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение	02.02.2023		
60	13	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на развитие координации движения	07.02.2023		
61	14	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на развитие координации движения. Повторение	08.02.2023		

62	15	Упражнения для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса. Игра «Съедобное-не съедобное»	09.02.2023		
63	16	Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз»	21.02.2023		
64	17	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Канатоходец»	22.02.2023		
65	18	Упражнения на развитие координации и равновесия. Игра «Нос, нос, лоб»	23.02.2023		
66	19	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее различными способами	28.02.2023		
67	20	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее различными способами. Повторение	01.03.2023		
68	21	Подвижные игры «Иди прямо», «По канату». Дыхательные упражнения	02.03.2023		
69	22	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	07.03.2023		
70	23	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам. Повторение	09.03.2023		
71	24	Ходьба и бег с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	14.03.2023		
72	25	Игры «Проползи не урони», «Перелет птиц»	15.03.2023		
73	26	Лазание по г/скамейке и перелазание через нее. Прокатывание по мату – «колбаска».	16.03.2023		

74	27	Лазание по г/скамейке, перелазание через неё, подлезание под препятствие	21.03.2023		
75	28	Пролазание в обруч. Игра «Проползи с мячом»	22.03.2023		
76	29	Прыжки из обруча в обруч. Удерживание обруча на вытянутой перед собой правой, левой рукой на 10 счетов.	23.03.2023		
IV Четверть(23ч)					
77	1	Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Ходьба по г/мату с опусканием на одно колено.	04.04.2023		
78	2	Подвижные игры. Зачетное занятие	05.04.2023		
79	3	Построение и перестроение. Игра «Класс смирно»	06.04.2023		
80	4	Метание в горизонтальную цель. Игра «Метка в цель»	11.04.2023		
81	5	Метание в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель». Повторение	12.04.2023		
82	6	Ловля и передача малого мяча. Игра «Мяч в ворота»	13.04.2023		
83	7	Ловля и передача малого мяча. Эстафета «Кто вернет мяч»	18.04.2023		
84	8	Упражнения на дыхание. Игра «Паровоз»	19.04.2023		
85	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо»	20.04.2023		
86	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Игры «Стой прямо», «Иди прямо». Повторение	25.04.2023		
87	11	Прыжок в длину с места. Тест	26.04.2023		

88	12	Тестирование. Бросок мяча в цель (количество попаданий)	27.04.2023		
89	13	Игры с мячом «Попробуй отбери», «Мяч по кругу»	02.05.2023		
90	14	Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги»	03.05.2023		
91	15	Прыжки с ноги на ногу. Игра «Не замочи ноги». Повторение	04.05.2023		
92	16	Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей»	10.05.2023		
93	17	Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей». Повторение	11.05.2023		
94	18	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты. Дыхательные упражнения	16.05.2023		
95	19	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты. Дыхательные упражнения. Повторение	17.05.2023		
96	20	Метание г/обруча на шест. Игра «Кто самый меткий»	18.05.2023		
97	21	Групповые упражнения с предметами. Зачетное занятие	23.05.2023		
98	22	Подвижные игры «Переправа», «Добеги и прыгни», «Метко в цель»	24.05.2023		
99	23	Подвижные игры. Итоговое занятие	25.05.2023		

Примечание:

\*ОРУ-общеразвивающие упражнения

P.S. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудования для занятий могут быть изменены в соответствии с особенностями группы (класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.

## Используемый учебно-методический комплект

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

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.

Лист корректировки рабочей программы по предмету Физическая Культура 1А

Учитель: Кукул Филипп Сергеевич

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					
<b>ИТОГО</b>			Программа по предмету “Гигиена и самообслуживания “ выполнена полностью за счет объединения \добавления тем.  Учитель: Кукул Филипп Сергеевич		

