РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № _1___
от «__30» _08__ 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти
___Т.Н. Иванченко
«_30_» __08___ 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
___О.Н. Степанова
«_31_» _08___ 2021г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»

Учебный год: 2021-2022
Класс: 1б
Количество часов в неделю: 3 часа; **в год:** 99 часов
Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Рабочую программу составил: учитель Якушко В. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти. В соответствии с учебным планом на учебный предмет «Физкультура» отводится 102 часов в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Задачи программы:

- Воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- Укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- Развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Развитие и совершенствование волевой сферы;
- Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- Развитие навыков здорового образа жизни;

Планируемые результаты освоения предмета

Иметь представление: о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать: основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные

команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Содержание учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	1
2.	Гимнастика	53
3.	Легкая атлетика	32
4.	Подвижные игры	13
Общее количество часов		99

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
1	Основы знаний: «Знакомство со спортзалом. Что такое физкультура?» Построение в шеренгу.	1	1.09	Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением; Познавательные БУД: - ориентироваться в спортзале;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне за учителем. Подвижные игры.
«Легкая атлетика» - 23 часа					
2 3	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ	2	2.09 6.09		Ходьба, бег в колонне за учителем, ходьба с различным положением рук, ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
4 5 6	Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.	3	8.09 9.09 13.09		Ходьба, бег в колонне за учителем. Ходьба на носках, на пятках, с преодолением препятствий. ОРУ. Перебежки группами и по одному Подвижные игры.
7 8 9	Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.	3	15.09 16.09 20.09		Ходьба. Бег. Упражнения в ходьбе. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба по ориентирам.ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
10 11 12	ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.	3	22.09 23.09 27.09		ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на правой левой ноге, на месте, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах, прыжки с поворотами на 90* и 180* Подвижные игры.
13	ОРУ с предметами. Прыжок в	3	29.09		ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с

14 15	длину с места.		30.09 4.10	отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	места. Подвижные игры.
16 17 18	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	3	6.10 7.10 11.10		ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствие 10 — 15см. Подвижные игры.
19 20 21	ОРУ с предметами. Метание.	3	13.10 14.10 18.10		ОРУ с мячами. Метание м/м в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.
22 23 24	Метание м/м в цель.	3	20.10 21.10 25.10		Метание м/м в цель с 1-3м Подвижные игры.
«Гимнастика»- 25 час					
25	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1	27.10		Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
26 27	Строевые упражнения. ОРУ. Ползание.	2	28.10 8.11		Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйсь», «смирно». Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.
28 29 30	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3	10.11 11.11 15.11		Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
31 32 33	Строевые упражнения. Ползание.	3	17.11 18.11 22.11		Размыкание на интервал рук в стороны. Передвижения на четвереньках по коридору 20 — 25см. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
34 35	Строевые упражнения. Ползание.	3	24.11 25.11		Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками.

36			29.11	- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей. Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному	Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
37 38 39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	1.12 2.12 6.12		Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук. Подвижные игры.
40 41 42	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	8.12 9.12 13.12		Расчет по порядку. ОРУ. Ходьбе по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет с пролезание сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
43 44	Строевые упражнения. Лазанье.	2	15.12 16.12		Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры.
45 46	Строевые упражнения. Лазанье.	2	20.12 22.12		Построение в колонну, шеренгу. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Подвижные игры.
47 48 49	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	23.12 27.12 10.01		Расчет по порядку. ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
Гимнастика» — 16 часов					
50	«Утренняя гимнастика. Осанка».Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1	12.01		Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. . Построение в шеренгу. Ходьба бег в колонне за учителем. Комплекс утренней гимнастики. Подвижные игры.
51 52	Строевые упражнения. Перекаты в группировки.	2	13.01 17.01		Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйсь», «смирно». ОРУ. Перекаты в различные стороны, перекаты в

				заданию в разных видах	группировки. Подвижные игры.
53 54	Строевые упражнения. Ползание.	2	19.01 20.01	деятельности и быту; - сотрудничать с взрослыми и	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
55 56	Строевые упражнения. Ползание.	2	24.01 26.01	сверстниками в разных социальных ситуациях;	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
57 58	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	27.01 31.01	- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
59 60 61	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	2.02 3.02 7.02		Размыкание от середины на интервал рук в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.
62 63	Строевые упражнения. Лазанье.	2	9.02 10.02		Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Подвижные игры.
64 65	Строевые упражнения. Лазанье.	2	21.02 24.02		Построение в колонну, шеренгу. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
«Подвижные игры — школа мяча» — 13 часов					
66 67 68	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча снизу.	3	28.02 2.03 3.03		Дозирование силы удара мяча двумя руками об пол, правой левой рукой по переменно. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.

				окружающими.	
69 70 71	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча от груди.	3	7.03 9.03 10.03		Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. С ловлей и подбрасыванием. Ловля и передача мяча от груди.
72 73 74	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	3	14.03 16.03 17.03		Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Броски с отскоком от стены ловлей мяча. Подвижные игры.
75 76	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча. Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор.	2	21.03 23.03		Дозирование силы удара мяча. Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор. Подвижные игры.
77 78	Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах.	2	24.03 4.04		Катание мяча по полу в парах сидя,стоя. Броски мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя.
Гимнастика — 12 час					
79	«Личная гигиена». Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1	6.04		Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Утренняя гигиена, уход за собой. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.
80 81	Строевые упражнения. Ползание.	2	7.04 11.04		Расчет по порядку. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
82 83 84	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие.	3	13.04 14.04 18.04		Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.

85 86 87	Строевые упражнения. Лазанье.	3	20.04 21.04 25.04		Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
88 89 90	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	27.04 28.04 4.05		Расчет по порядку. ОРУ. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
«Легкая атлетика» — 9 часов					
91 92	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	5.05 11.05		Высокий старт. Бег с ускорением. Подвижные игры.
93	Прыжки. Многоскоки.	1	12.05		Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Прыжки на двух ногах. Прыжки с продвижением в перед. Подвижные игры.
94 95	Прыжок в длину с места.	2	16.05 18.05		Прыжок в длину с места. Бег с ускорением. Подвижные игры.
96 97	Прыжок в высоту.	2	19.05 23.05		Запрыгивание на препятствие 10 — 15см. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
98 99	Метание м/м в цель.	2	25.05 26.05		Метание м/м в цель. Подвижные игры.