



**«Рассмотрена и
принята»**
на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от «07» 06.2023 г

«Согласовано»
Зам. директора по УР
/Сергиенко Н.И.

«Утверждаю»
Директор ОКОУ «Тёткинская
школа-интернат»
/Бабкина Н.Н./
Приказ №21/Г от 05.07.2023г



**БЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЁТКИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»**

Учитель
Класс 1А
Всего часов в год 65
Всего часов в неделю 2
Срок реализации 4 года

Моисеенко Светлана Анатольевна, 1 кв. категория.

пгт. Тёткино, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса 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) (вариант 1).

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ.
2. Приказ МО РФ №1599 от 19.12.14г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями на 26 января 2016 года. Документ с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от июня 2015 года №576; приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года № 1529; приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года №38, от 05.07.2017г.; приказом Минобрнауки России от 23 декабря 2020года №76.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09. 2020 г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.10.2022 №1026 об утверждении ФАООП УО ИН.
6. АООП ОКОУ «Тёткинская школа-интернат».
7. Положение о рабочей программе учебного предмета ОКОУ «Тёткинская школа-интернат».
8. Учебный план ОКОУ «Тёткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

- Приказ Минобрнауки России №1599 от 19.12.2014 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Срок реализации программы: 1 учебный год. В соответствии с календарным графиком программа рассчитана на 99 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса и т.д.

Цель изучения предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их физической культуре, коррекции недостатков физического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Учитывая особенности обучающихся воспитанников, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

формирование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках,

обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики,

обучение элементарным подвижным играм;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека

развитие интереса к занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

формирования знаний о личной гигиене, режиме дня,

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

воспитание у учащихся уверенности в себе, своих силах, в возможностях своего тела.

Уроки: традиционные и нетрадиционные уроки.

Формы работы на уроке: основным видом учебной деятельности в дополнительном 1 классе является – игра, а также будут применяться: фронтальная, парная, групповая работа, индивидуальная работа.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие; лично-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

Учащиеся специальной группы, из-за невозможности организации отдельных уроков, занимаются вместе с классом. Такие занятия осуществляются на основе индивидуального, дифференцированного подхода, с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности обучающихся данной группы. Учащиеся данной группы аттестуются на основе теоретических и практических знаний, динамики развития двигательных умений и навыков. Основной акцент в обучении данной группы детей делается на мотивацию к занятиям физическими упражнениями, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Личностные результаты

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- знание основных правил поведения на уроках;
- иметь представления о видах двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания);
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь выполнять простые строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладение двигательными навыками (бег, прыжки, метания);
- овладение навыками подвижных игр;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- овладение ориентировкой в пространстве спортивного зала и стадиона;

Формирование базовых учебных действий

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся дополнительного 1 класса на уроках физической культуры, обеспечивают успешное начало школьного обучения и положительное отношение к учебе в целом:

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением уроков физкультуры
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные:

- вступать в контакт и работать в коллективе (ученик-учитель, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью, принимать помощь;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту,
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные:

- входить и выходить из спортивного зала со звонком;
- ориентироваться в пространстве зал
- использовать ритуалы школьного поведения;
- участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- работать со спортивным инвентарем.

Система оценки достижения планируемых результатов

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) при освоении программы должны учитываться психо-физические

возможности детей с лёгкой умственной отсталостью, ситуативность эмоциональных состояний. Особенности системы оценки являются: использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательной и критериальной базы оценки; оценка динамики образовательных достижений обучающихся.

Для оценки физической подготовленности учащихся, динамики развития проводится диагностика двигательного развития обучающихся, результаты которой заносятся в Карту развития обучающегося. Критериями оценивания являются: соответствие достигнутых предметных и личностных результатов обучающихся; динамика результатов предметной обученности, формирования БУД.

3.Содержание учебного предмета

№	Тема	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	40
2.	Гимнастика	29
3.	Подвижные игры	26
4.	Итоговый урок.	1
	Итого:	96 часов

Содержание тем разделов программы

Раздел «**Легкая атлетика**» включает в себя: общеразвивающие и корригирующие упражнения, различная ходьба и бег, техника бега на короткие и длинные дистанции, низкий и высокий старт, эстафетный бег, прыжок в длину с места, различные прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание: в цель, на дальность, с места, с разбега, метание набивного мяча.

Раздел «**Подвижные игры**» включает в себя: игры физкультминутки, игры малой подвижности, игры для развития и профилактики плоскостопия, правильной осанки, игры с ОРУ, игры с бегом, ходьбой, прыжками и метанием, игры для развития скорости, выносливости, игры для развития внимания и зрительных анализаторов, игры для развития быстроты реакции, координации, умения действовать в коллективе, игры с элементами спортивных игр.

В раздел «**Гимнастика**» включает в себя: строевые упражнения, простейшие построения, перестроения, различная ходьба и бег, лазанья и перелазания, переползания, упражнения на равновесия, акробатические упражнения, висы, комплекс упражнений с различными предметами, опорные прыжки, общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения на дыхания, упражнения на гимнастических снарядах, силовые упражнения, упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.

4. Календарно – тематическое планирование.

№	Тема урока.	Дата проведения	
		По плану	Фактич.
I четверть (24 часа)			
	Гимнастика.		
1.	ОРУ для развития осанки. Правила поведения в физкультурном зале.		
2.	Правила поведения на спортивной площадке.		
3.	Подготовка спортивной формы к занятиям.		
4.	Название снарядов и гимнастических элементов.		
5.	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.		
6.	Значение утренней зарядки.		
7.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
8.	Основная стойка.		
9.	Построение в колонну по одному.		
10.	Равнение в колонне в затылок.		
11.	Равнение в колонне в затылок. Подвижные игры.		
12.	Равнение в шеренге по разметке.		
13.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.		
14.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге.		
15.	Размыкание на вытянутые руки в колонне.		
16.	Повороты по ориентирам.		
17.	Повороты по ориентирам. (повторить)		
18.	Выполнение команд: «Пошли!», «Остановились!».		
19.	Выполнение команд: «Побежали!», «Остановились!».		
	Легкая атлетика.		
20.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.		
21.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.		
22.	Ходьба с сохранением правильной осанки.		
23.	Ходьба на носках, на пятках.		
24.	Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.		
II четверть (23 часа)			
25.	Ходьба в чередовании с бегом.		
26.	Медленный бег с сохранением правильной осанки.		
27.	Перебежки группами и по одному.		
28.	Чередование бега с ходьбой до 30м.		
29.	Бег на месте с высоким подниманием бедра.		
30.	Бег на носках (медленно).		
31.	Бег с преодолением простейших препятствий.		
32.	Бег на скорость до 30 м.		
33.	Медленный бег до 2 минут.		
34.	Медленный бег с сохранением правильной осанки.		
35.	Перебежки группами и по одному.		
36.	Чередование бега с ходьбой до 30м.		
	Лыжная подготовка.		
37.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.		
38.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		

39.	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.		
40.	Переноска лыж.		
41.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		
42.	Ступающий шаг без палок.		
43.	Ступающий шаг с палками.		
44.	Скользкий шаг без палок.		
45.	Скользкий шаг с палками.		
46.	Ходьба приставным шагом		
47.	Повороты на месте «переступанием».		
III четверть (26 часов)			
48.	Повороты на месте вокруг пяток лыж.		
49.	Прогулки на лыжах.		
50.	Передвижение на лыжах до 400 м.		
	Гимнастика.		
51.	Группировка, лёжа на спине.		
52.	Перекаты в положении лёжа в разные стороны.		
53.	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см.		
54.	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.		
55.	Произвольное лазанье по гимнастической стенке.		
56.	Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.		
57.	Подлезание под препятствие.		
58.	Перелезание через гору матов.		
59.	Перелезание через гимнастическую скамейку.		
Дополнительные каникулы			
60.	Упор в положении присев и лежа на матах.		
61.	Упор в положении лежа на матах.		
62.	Ходьба по коридору шириной 20 см.		
63.	Стойка на носках (3-4 с).		
64.	Ходьба по гимнастической скамейке.		
65.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.		
66.	Кружение на месте.		
67.	Кружение в движении.		
	Лёгкая атлетика.		
68.	Техника безопасности при метании.		
69.	Подготовка кистей рук к метанию.		
70.	Правильный захват мяча.		
71.	Своевременное освобождение мяча.		
72.	Броски и ловля мяча.		
73.	Метание малого мяча с места.		
IV четверть (23 часов)			
74.	Метание мяча правой и левой рукой.		
75.	Броски большого мяча из-за головы		
76.	Броски большого мяча в парах.		
77.	Прыжки в длину с места.		
78.	Прыжки с ноги на ногу.		
79.	Прыжки с продвижением вперёд до 15м.		
80.	Прыжки в длину.		
.	.		

81.	Прыжки в длину способом «согнув ноги».		
	Гимнастика.		
82.	Построение в обозначенном месте.		
83.	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.		
84.	Построение в круг по ориентиру.		
85.	Увеличение круга движением назад.		
86.	Уменьшение круга движением вперед.		
87.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.		
88.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		
89.	Лазанье по гимнастической скамейке одноимённым способом.		
90.	Лазанье по гимнастической скамейке разноимённым способом.		
91.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		
92.	Передвижение на четвереньках по полу.		
93.	Передвижение на четвереньках с выполнением заданий.		
94.	Перелезание со скамейки на скамейку.		
95.	Перелезание произвольным способом.		
96.	Итоговый урок.		

Итого – 96 часов.

5. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Литература:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Под редакцией В.В.Воронковой. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, М., 2013 г.
2. Сборник программ по физической культуре. Креминская ММ. –СПБ.:Владос,2013.
3. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ Аксенова О.Э.//Под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.-СПб,2013.
4. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений., Дмитриев А.А., М.:Академия,2012.
5. Подвижные игры и физкультминутки. О.А.Степанова. Москва, 2012 г.
6. Средства адаптивной физической культуры. М., 2013г. Л.В. Шапкова.
7. Поурочные планы 1 класс. Г.В. Бондаренкова. Волгоград. 2015 г.
8. Поурочные планы . 1 класс. М.В. Видякин., Волгоград., 2013 г.
9. Средства адаптивной физической культуры. М., 2012г. Л.В. Шапкова.

2. Перечень материальной базы и спортивного инвентаря:

1. Спортивный зал;
2. Стадион с замкнутой беговой дорожкой, ямой для прыжков в длину и сектора для метания.
3. Мячи теннисные, набивные, для метания;
4. Гимнастические скамейки, маты, обручи, гимнастическая стенка;
5. Скакалки;
6. Канат для перетягивания.