

МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рекомендовано»
методическим советом
школы
Протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.

«Утверждаю»
И.о директор МБОУ Куженерская средняя
общеобразовательная школа №2»
[подпись] /О.В. Роженцова/
« 30 » 08 2022 г.
Приказ № 104 от « 31 » 08 2022 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
[подпись] /Пирогова Т.В./
« 31 » 08 2022 г.

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

Ефимовой Маргариты Федоровны
учителя начальных классов, первой квалификационной категории

пгт Куженер
2022 г

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучения для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения

II. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

III. Описание места предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физкультура» в 1 классе отводится по 0,5 часов в неделю, всего 17 часов, исходя из 33 учебных недель.

IV. Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Предметные результаты:

Обучающаяся должна уметь:

Акробатические упражнения:

- выполнять построения в колонну по одному, в одну шеренгу, равнение по разметке;
- различать и правильно выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Лёгкая атлетика:

- выполнять прыжки в длину с места;
- выполнять медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем;
- выполнять броски и ловля мяча;
- выполнять метание мяча с места правой и левой рукой.

Лыжная подготовка:

- выполнять ходьбу на месте с подниманием носков лыж;
- выполнять ходьбу приставным шагом;
- выполнять ходьбу ступающим шагом.

Подвижные игры:

- «Слушай сигнал.», «Метко в цель.», «Догони мяч.», «Снайпер.», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди.», «Кошки-мышки.», «Космонавты».

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»:

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося;
- Представления о двигательных действиях, знание строевых команд;
- Умение вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости;
- Представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- Представления о способах организации и проведение подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- Представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- Понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техникой выполнения двигательных действий;
- Представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося;
- Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ей роли и значения в жизнедеятельности обучающегося;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

У. Содержание учебного предмета

Реализация выше поставленных задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающихся в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Предупреждение травм и обморожений при занятиях .

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способностей и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Образовательные организации должны предусмотреть:

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).
- проведение просветительской работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек, заболеваний, травматизма и т.п.).

УІ. Календарно – тематическое планирование

| № | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|---|---------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. | | Знать правила поведения на уроках физической культуры. |

| | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Подвижные игры. | 1 | Знать правила игры |
| 2 | ОРКУ с предметами. Ходьба. Строевые упражнения. Коррекционные игры. «Слушай сигнал». «Запомни порядок» | 1 | Познакомиться с понятиями: ходьба, колонна, шеренга. круг. Учить слушать сигнал. |
| 3. | ОРКУ с предметами. Ходьба. Бег. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Летает, не летает». | 1 | Познакомиться с понятиями: ходьба, бег. |
| 4. | ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мы-солдаты». | 1 | Познакомить с строевыми упражнениями. Познакомить с игрой «Мы солдаты» |
| 5 | Общеразвивающие упражнения без предметов. Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. «Гуси-лебеди». | 1 | Познакомить с элементами акробатических упражнений. Познакомить с игрой «Гуси-лебеди» |
| 6 | ОРУ без предметов. Элементы акробатических упражнений. «Прыгающие воробушки». | 1 | Познакомить с игрой «Прыгающие воробушки» |
| 7 | ОРКУ с предметами. Равновесие. «Прыгающие воробушки». | 1 | Иметь представление о правильной осанке человека, о равновесии. |
| 8 | ОРУ с малыми мячами. Равновесие. Подвижная игра «Быстро по местам!». | 1 | Иметь представление о правильной осанке человека, о равновесии. Познакомить с игрой «Быстро по местам» |
| 9 | ОРУ без предметов. Подвижная игра «Кошка и мышка». | 1 | Познакомить с подвижной игрой «Кошка и мышка» |
| 10 | ОРУ со скакалкой. Прыжки. «Кошка и мышка». | 1 | Познакомить с понятием прыжки. |
| 11 | Ознакомление с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Снайпер». «К | 1 | Познакомить с техникой безопасности во время лыжной прогулки. |

| | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|
| | деду Морозу в гости». | | Познакомить с играми «Снайпер». «К деду Морозу в гости». |
| 12 | Лыжная подготовка. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. | 1 | Познакомить с техникой катания на лыжах. |
| 13 | Лыжная подготовка. Спуски, повороты, торможение. Игра «К деду Морозу в гости». | 1 | Знакомство с техникой катания на лыжах. Знакомство с игрой «К деду Морозу в гости». |
| 14 | ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). | 1 | Развитие двигательных способностей. |
| 15 | ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). | 1 | Развитие двигательных способностей. |
| 16 | Правила поведения на спортплощадке. ОРУ. Ходьба. Игра «Догони мяч». | 1 | Познакомить с правилами поведения на спортплощадке. Знакомство с игрой «Догони мяч» |
| 17 | ОРУ. Прыжки. Подвижные игры. | 1 | Знать правила игры |

УП. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

«Физическая культура» 1- 4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2016.