

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение
школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рабочая программа
учебного курса
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
(АООП НОО 1 вариант)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель изучения физической культуры в I–IV классах определяет *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.*

Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности обучающихся, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в обязательную часть учебного плана. В учебном плане 1 класс 99 часов (33 учебных недели), 2,3,4 классов рассчитано 3 часа в неделю, 102 часа в учебный год.

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической, теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в начальной школе.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» «Игры».

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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Оборудование спортивного зала для освоения программы: гимнастические стенки, гимнастические скамейки разной высоты, канат, обручи разного диаметра, гимнастические маты, мячи резиновые разного диаметра, гантели, мячи теннисные, гимнастические палки, скакалки, набивные мешочки, мячи набивные, набор для подвижных игр). 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 обучающихся в процессе занятий.

Тематическое планирование 1 класса

Тема	Кол-во часов
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Ходьба парами, по кругу взявшись за руки	1
Ходьба общая в умеренном темпе	1
Ходьба по прямой линии и бег	1
Ходьба с сохранением правильной осанки	2
Бег перебежками, группами	2
Бег медленный до одной минуты	3
Прыжки на двух ногах на месте и продвижение	2
Прыжки – перепрыгивания через линию	2
Метание – правильный захват разных предметов	4
Подвижные игры: «Наблюдатель»	1
Подвижные игры: «Смекалистый»	1
Подвижные игры: «Слушай сигнал»	1
Подвижные игры: «Веселая эстафета»	3
Подвижные игры: «Метко в цель»	1
Подвижные игры: «Догони мяч»	1
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Строевые упражнения	1
Выполнение наклонов вперед из положения стоя	1
Подъем туловища на скорость	2
Выполнение виса	2
Кувырок вперед	2
Упражнения на внимание и равновесие	2
Вращение обруча	1
Лазание и перелезания по гимнастической стенке	2
Упражнения на координацию движений	1
Упражнения на гибкость	1

Упражнения с малыми мячами	1
Упражнения с массажными мячами	1
Упражнения на матах	1
Прыжки на скакалке	2
Правила поведения и передвижения на лыжах	1
Передвижение на лыжах ступающим шагом	3
Передвижение на лыжах скользящим шагом	2
Поворот с переступанием с палками и без них	2
Правила обгона на лыжах	2
Прохождение дистанции на лыжах 300 метров	3
Подъем на склон «полуелочкой»	3
Подъем на склон «елочкой»	3
Спуск со склона в основной стойке	3
Передвижение на лыжах «змейкой»	2
Подвижная игра на лыжах «Накаты»	3
Выполнение бросков через волейбольную сетку	2
Ловля мяча у сетки	2
Бросание мяча в баскетбольное кольцо	2
Броски мяча в баскетбольную сетку «снизу»	4
Броски мяча в баскетбольную сетку «сверху»	4
Подвижная игра «кот и мыши»	1
Подвижная игра «Белые медведи»	1
Подвижная игра «Волк во рву»	1
Подвижная игра «Медведь и пчелы»	1
Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	1
Подвижная игра «Охотники и утки»	1
Спортивная эстафета	4
Всего	99

Тематическое планирование 2 класса

Тема	Кол-во часов
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Ходьба с изменением скорости	2
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба с перешагиванием через мячи	1
Ходьба с сохранением правильной осанки	2
Бег - перебежка группами	2
Бег до одной минуты	2
Прыжки на одной ноге на месте и передвижение	2
Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением	2
Метание большого мяча двумя руками	2
Подвижные игры «Наблюдатель»	1
Подвижные игры «Смекалистый»	1
Подвижные игры «Палочник и палочки»	1
Подвижные игры «Удочка»	1
Подвижные игры «Веселая эстафета»	3
Подвижные игры «Метко в цель»	1

Подвижные игры «Кошки-мышки»	1
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Построения и перестроения	3
Лазание и перелезания	3
Упражнения на равновесие	3
Упражнения с гимнастическими палками	1
Упражнения с флажками	1
Упражнения с малыми обручами	1
Упражнения с малыми мячами	1
Упражнения с большими мячами	1
Упражнения на дыхание	2
Упражнения на формирование правильной осанки	2
Упражнения для укрепления туловища	2
Правила поведения и передвижения на лыжах	1
Построение с лыжами в одну шеренгу	2
Ходьба на лыжах	2
Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	2
Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	2
Передвижение с лыжами в руках	2
Передвижение на лыжах скользящим шагом	3
Поворот переступанием вокруг носков лыж	3
Катание с небольших горок	3
Передвижение на лыжах(300-800м за урок)	4
Построения и перестроения	3
Упражнения для развития точности движений	3
Ходьба с изменением направлений	1
Бег с чередованием бега и ходьбы 40м;	3
Бег медленный до 1,5мин	2
Прыжки в длину и в высоту с шага	2
Прыжки с небольшого разбега в длину	2
Прыжки с прямого разбега в длину	2
Метание мяча в игре	2
Броски набивного мяча (1кг) сидя	2
Броски набивного мяча (1кг) на дальность	2
Метание мяча в стенку	1
Подвижная игра «Охотники и утки»	1
Подвижная игра «Кошки-мышки»	1
Подвижная игра «Филин и пташки»	1
Подвижная игра «Мячик вверх»	1
Подвижная игра «Кто назвал, тот и ловит»	1
Всего	102

Тематическое планирование 3 класса

Тема	Кол-во часов
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Ходьба с изменением скорости	1
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба с перешагиванием через мячи	1

Ходьба с сохранением правильной осанки	2
Бег: перебежка группами	2
Бег: медленный бег до одной минуты	2
Прыжки на одной ноге на месте	2
Прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением	2
Метание большого мяча двумя руками	4
Подвижные игры: «Наблюдатель»	1
Подвижные игры: «Охотники и утки»	1
Подвижные игры: «Слушай сигнал»	1
Подвижные игры: «Веселая эстафета»	3
Подвижные игры: «Метко в цель»	1
Подвижные игры: «Кошки-мышки»	1
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Строевые упражнения	1
Выполнение разминки на месте, в движении	1
Упражнения на гимнастической скамейке	1
Упражнения на равновесие	1
Упражнения с гимнастическими палками	2
Упражнения на внимание и равновесие	2
Отжимания	1
Подъем туловища из положения лежа	1
Подтягивание на низкой перекладине	2
Перекаты	2
Кувырок вперед, назад	1
Лазание и перелезания по гимнастической стенке	2
Мост и стойка на лопатках	1
Прыжки на скакалке	2
Правила поведения и передвижения на лыжах	1
Передвижение на лыжах ступающим шагом	2
Передвижение на лыжах скользящим шагом	4
Попеременный и одновременный двушажный ход	2
Поворот переступанием и прыжком	2
Прохождение дистанции 1000 метров.	5
Подъем на склон «полуелочкой»	3
Подъем на склон «елочкой»	3
Подъем на склон «лесенкой»	3
Торможение плугом	2
Спуск со склона на лыжах	3
Выполнение футбольных упражнений	2
Ведение мяча на месте	2
Бросание мяча в баскетбольное кольцо	2
Игра в футбол по упрощенным правилам	4
Игра в баскетбол по упрощенным правилам	4
Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1
Подвижная игра «Белые медведи»	1
Подвижная игра «Волк во рву»	1
Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1
Подвижная игра «Кошки-мышки»	1
Подвижная игра «Охотники и утки»	1
Спортивная эстафета	4
Всего	102

Тематическое планирование (4 класс)

Название раздела, темы уроков	Количество часов
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр	1 ч.
Построение в шеренгу. Повороты на месте	2 ч.
Расчёт на первый-второй	2 ч.
Перестроение из одной шеренги в две и наоборот	2 ч.
Комплекс общеразвивающих упражнений	2 ч.
Челночный бег 3х10м	2 ч.
Прыжки произвольным способом	3 ч.
Ходьба в приседе. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперёд	2 ч.
Эстафетный бег по кругу	3 ч.
Метание малого мяча в горизонтальную цель	2 ч.
Броски набивного мяча стоя из-за головы	2 ч.
Комплекс упражнений с большими мячами	2 ч.
Удары мячом о пол с последующей ловлей	2 ч.
Техника безопасности на уроках гимнастики	1 ч.
Понятие о правильной осанке. Лазание по гимнастической стенке	1 ч.
Значение утренней зарядки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1 ч.
Дыхательные упражнения. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку	1 ч.
Упражнения с гимнастическими палками	2 ч.
Упражнения с гимнастическими обручами	2 ч.
Упражнения со скакалками	2 ч.
Ходьба по гимнастической скамейке на носках	2 ч.
Вис на перекладине	2 ч.
Ходьба по рейке гимнастической скамейки	2 ч.
Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	2 ч.
Сгибание туловища из положения лёжа	1 ч.
Равновесие на одной ноге с поддержкой	2 ч.
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	2 ч.
Строевые команды с лыжами в руках	2 ч.
Переноска и хранение лыжного инвентаря	2 ч.
Передвижение ступающим шагом с палками	2 ч.
Передвижение ступающим шагом без палок	2 ч.
Попеременный двухшажный ход (изучение)	2 ч.
Медленное передвижение на лыжах 200м	2 ч.
Попеременный двухшажный ход (закрепление)	2 ч.
Медленное передвижение на лыжах 400м	2 ч.
Попеременный двухшажный ход. Совершенствование	2 ч.
Медленное передвижение на лыжах 600м	2 ч.
Подъём в гору «лесенкой»	2 ч.
Медленное передвижение на лыжах 800м	2 ч.
Спуск с горы в средней стойке	2 ч.
Преодоление на лыжах дистанции 1000м	2 ч.
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр	1 ч.
Броски по кольцу с места двумя руками снизу	2 ч.

Броски по кольцу двумя руками из-за головы	2 ч.
Перестроение из колонны по одному в круг	1 ч.
Прохождение расстояния за определённое количество шагов	1 ч.
Ходьба приставными шагами до ориентира	1 ч.
Ходьба по заданным ориентирам	1 ч.
Ходьба по двум гимнастическим скамейкам	1 ч.
Построение в шеренгу по ориентирам	2 ч.
Ходьба на месте и с продвижением вперёд с высоким подниманием бедра	2 ч.
Ходьба в колонне до ориентира за определённое время	1 ч.
Ходьба в быстром темпе (наперегонки)	2 ч.
Ходьба в приседе. Бег на месте	2 ч.
Бег по начерченным ориентирам	1 ч.
Бег с преодолением простейших препятствий	2 ч.
Круговая эстафета с передачей палочки	2 ч.
Всего	102 ч.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023