

**Министерство общего и профессионального образования Свердловской области**

**Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области  
«Школа № 1 города Лесного,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

**УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГКОУ СО  
«Школа № 1 города Лесного»  
от 20.08.2018 № 93**

## **«Физическая культура»**

(название предмета, курса)

**рабочая программа**

**в 1 «А» классе**

**Составитель: Бороздина Л. И.  
учитель I квалификационной категории**

**г. Лесной  
2018 - 2019 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 1 «А» класса на основе:

- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0 - 4 классов под редакцией И.М. Бгажноковой. М.: Просвещение, 2011, 3-е издание, исправленное;
- программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой – М.; Просвещение, 2013, 8-е издание.

Рабочая программа для обучающихся 1 «А» класса (с умственной отсталостью) составлена с учетом правовых и нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки Росси от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление ГД ФС РФ от 18.07.1996 N 566-П ГД «О Федеральном законе «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Школа № 1 города Лесного, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;
- Программа развития ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Положение о рабочей программе педагога ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**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.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные 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.

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации предмет «физическая культура» относится к образовательной области "Физическая культура". 1 класс – в объеме 3 часа в неделю (33 учебных недели - 99 часов в год).

### **Содержание учебного предмета**

#### *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 шести. 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 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.

#### *Подвижные и спортивные 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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий**

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

На уроках физической культуры идет освоение таких **личностных результатов**, как:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные** результаты освоения предмета *Физическая культура* включают освоенные обучающимися знания и умения и готовность их применения.

*Уровни овладения предметными результатами:* минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни усвоения результатов по физической культуре на конец обучения в младших классах

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; подсчет 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.

На уроках физической культуры формируются следующие **базовые учебные действия**:

#### *Личностные учебные действия*

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

#### *Коммуникативные учебные действия*

- 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;
- 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 учебные действия*

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

## **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 1 класса:**

Обучающиеся *должны знать*:

- правила поведения на уроках физкультуры, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- что значит шеренга, колонна, круг;
- где правая и левая сторона, верх и низ;
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке.

Обучающиеся *должны уметь*:

- ходить в колонне по одному;
- строиться в одну шеренгу;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- передвигаться на лыжах;
- поворачиваться на лыжах;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

## **Критерии оценок**

В 1 классе в течение всего учебного года отметки обучающимся не выставляются. Результат продвижения обучающихся в развитии определяется на основе анализа их продуктивной деятельности (1 раз в четверть).

## **Программное и учебно-методическое обеспечение**

### **1. Программное обеспечение:**

- 1.1. Авторская учебная программа «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы» под редакцией И. М. Бгажноковой, М.: «Просвещение», 2011 г. 3-е издание, исправленное.
- 1.2. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой – М.; Просвещение, 2013, 8-е издание.
- 1.3. АООП ГКОУ СО «Школы № 1 города Лесного» для детей с интеллектуальными нарушениями (1 вариант).
- 1.4. Учебный план общего образования детей с умственной отсталостью ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного».

### **2. Методическая литература:**

- 3.1. Болонов Г.П. // Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.— М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160с
- 3.2. Мозговой В.М. // Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. –М.: Просвещение, 2009.-256с.
- 3.3. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Шапковой Л.В.—СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002,-160с.
- 3.4. Черник Е.С. // Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.— М.: Учебная литература, 1997.—320с
- 3.5. Мозговая В.М. «Уроки физической культуры». Поурочное планирование.
- 3.6. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». «Айрис Пресс», Москва, 2006г
- 3.7. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва «ВАКО», 2009

3.8. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

3.9. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПБ. : Владос Северо-Запад,2013.

### 3. Оборудование:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- **дидактический материал**: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- **спортивный инвентарь**: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

## Педагогические технологии, принципы обучения

### 1. Современно-традиционная система обучения, обеспечивающая основные принципы коррекционно-развивающего обучения:

- развитие и коррекция высших психических функций;
- формирующая мотивацию к учению;
- динамичность восприятия;
- индивидуальный подход;
- продуктивность обработки информации;
- личностно-ориентированный подход.

### 2. Форма:

- индивидуальные коррекционные урочные занятия.

### 3. Педагогические технологии:

- технологии педагогического общения;
- технологии педагогической оценки;
- технологии педагогических требований;
- технологии педагогического разрешения конфликта;
- технологии создания успеха;
- технологии организации индивидуальной деятельности;
- технологии создания благоприятного микроклимата на уроках.

## Календарно – тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Содержание урока	Дата
1	Введение в физкультуру. ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	Понятие о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения в спортивном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Построения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.	
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Требования к спортивной одежде.	Построения. Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементарные понятия о ходьбе и беге. Правильное положение тела во время ходьбы. Ходьба с изменением направления.	
3	Ходьба в парах, взявшись за руки. Правильное положение тела во время ходьбы.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Правильное положение тела во время ходьбы. Ходьба с изменением направления. Ходьба в парах, взявшись за руки.	



4	Ходьба с сохранением правил осанки на носках на пятки, на внутренних и внешних сторонах стопы.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на сохранение правильной осанки. Ходьба, разновидности ходьбы.	
5	Ходьба в чередовании с бегом. Значение правильной осанки при ходьбе.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы. Ходьба в чередовании с бегом. Осанка и ее значение.	
6	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления.	
7	Чередование бега с ходьбой до 30 м. Игра «Совушка».	Построение. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Бег 30м с чередованием ходьбы и бега. Игра «Совушка».	
8	Перебежки группами и по одному. Медленный бег до 3 мин.	Построения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м (15м – бег, 15м – ходьба). Медленный бег до 3 минут.	
9	Бег на дистанции 30 метров. П/и «К своим капитанам». Игра «Вот так позы».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во время бега. Игра «Вот так позы».	
10	Бег на дистанции 30 метров. П/и «К своим капитанам».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во время бега.	
11	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге). Игра «Гуси Лебеди».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Элементарные понятия о прыжках. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Гуси Лебеди».	
12	Прыжки в длину с места. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Прыгающие воробушки»	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	
13	Закрепление техники прыжка в длину с места.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Подводящие упражнения и различные по форме прыжки. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места.	
14	Метание. Подготовка кистей рук к метанию.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.	
15	Метание. Упражнения по правильному захвату мяча.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча. Имитационные упражнения.	

16	Метание. Бросок и ловля мяча. П/и «Летает – не летает».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Имитационные упражнения. Броски и ловля мяча. П/и «Летает – не летает».	
17	Метание мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель» П/и «Снайпер».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Подводящие упражнения. Броски и ловля мяча. Метание мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель», «Снайпер».	
18	Метание набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.. Игра «Четные и нечетные».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Закрепляющие упражнения для метания. Броски и ловля мяча. Метание мяча с места на дальность.	
19	ТБ и правила поведения в спортзале по разделу: «Подвижные и спортивные игры». П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты»	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. ТБ на уроках подвижных игр. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты».	
20	Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия. П/и «К своим флажкам».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником). П/и «К своим флажкам».	
21	Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия. П/и «К своим флажкам», «Пустое место»	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником). П/и «К своим флажкам».	
22	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. П/и «Удочка» «Перебросы», «Кого назвали, тот и ловит».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»	
23	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. П/и «Удочка», «Передал – садись».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»	
24	Правила и поведение во время подвижных игр. П/и «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Быстро по местам»	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила и поведение во время подвижных игр. П/и «К своим капитанам», «Слушай сигнал», «Запомни порядок».	
25	П/и «Запомни порядок», «Летаем, не летаем», «Догони мяч».	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентирам. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. П/и «Запомни порядок», «Летаем, не летаем», «Догони мяч».	

26	Ходьба по ориентирам. П/и «Уточка», «Мы солдаты!», «Кошка и мышки».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Ходьба по ориентирам напечатанным на полу. П/и «Уточка», «Мы солдаты!», «Кошка и мышки».	
27	Прыжок в длину с места в ориентир. П/и: «Передача мяча», «Волки во рву», «Снайпер».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Прыжок в длину с места в ориентир. П/и: «Передача мяча», «Волки во рву», «Снайпер».	
28	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь гимнаста. Ходьба.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Ходьба по коридору шириной 20 см.	
29	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг.	
30	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, круг. Равнение по разметке.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг. Равнение по разметке.	
31	Строевые упражнения. Перестроение из шеренги в круг. Значение ФУ для здоровья человека.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Значение ФУ для здоровья человека.	
32	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые руки. Стойка на носках.	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренгу. ОРУ. Дыхательные упражнения. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Стойка на носках 3-4с.	
33	Строевые упражнения. ОРУ для формирования правильной осанки. УГГ. Стойка на носках.	Строевые упражнения. ОРУ - для формирования правильной осанки. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Стойка на носках 3-4с.	
34	Строевые упражнения. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	Строевые упражнения. ОРУ – с набивными мячами (вес 1 кг). Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	
35	Ходьба по гимнастической скамейке. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	Строевые упражнения. ОРУ – с набивными мячами (вес 1 кг). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	

36	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см, по гимнастической скамейке.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см, по гимнастической скамейке.	
37	Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и «Тройка».	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и «Тройка».	
38	Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и «Смена мест»	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и «Смена мест»	
39	Личная гигиена, её основные процедуры. Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Личная гигиена, её основные процедуры. Лазание по гимнастической стенке.	
40	Произвольное лазанье по гимнастической стенке. П/и «Море волнуется».	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. П/и «Море волнуется».	
41	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
42	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	
43	Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Элементы акробатических упражнений. Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	
44	Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Элементы акробатических упражнений. Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	
45	Строевые упражнения. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Строевые упражнения. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	
46	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание. П/и «Пробеги под скакалкой».	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа вперед и назад. Размыкание и смыкание.	

47	Группировка из положения лежа на спине.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на спине.	
48	Строевые упражнения. Висы.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Висы.	
49	Строевые упражнения. Упоры.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	
50	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	
51	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	Строевые упражнения. Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	
52	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря: ботинки, лыжи, лыжные палки.	
53	Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	
54	Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	
55	Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	
56	Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. П\и «Два Мороза»	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. П\и «Два Мороза».	
57	Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	
58	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	
59	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом	



75	Прогулки на лыжах. Спуски. Подъемы.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	
76	ТБ и правила поведения в спортзале на уроках подвижных игр.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. ТБ на уроках подвижных игр. Построения, перестроения. П/и: «Мы солдаты!», «Вот так».	
77	Правила игр. Техничко – тактические игровые взаимодействия. П/и «Кошки – мышки», «Метко в цель».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Правила игр. Техничко – тактические игровые взаимодействия. П/и «Кошки – мышки», «Метко в цель».	
78	Техничко – тактические игровые взаимодействия. Правила игр. П/и «Метко в цель», «Догони мяч».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Правила игр. Техничко – тактические игровые взаимодействия. П/и «Метко в цель», «Догони мяч».	
79	Ходьба шеренгой. П/и «Быстрый мяч», «Лишний на прогулке».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. П/и «Быстрый мяч», «Лишний на прогулке».	
80	Шаг вперед, назад, в сторону, и воспроизведение его с закрытыми глазами. П/и «Раки», «Совушка».	Построение. ОРУ с флажками. Шаг вперед, назад, в сторону, и воспроизведение его с закрытыми глазами. П/и «Раки», «Совушка».	
81	Повороты по ориентирам. П/и «Снайпер», «Ловишки».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Повороты по ориентирам. П/и «Снайпер», «Ловишки».	
82	П/и «Волки во рву», «Космонавты», «Совушка».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. П/и «Волки во рву», «Космонавты», «Совушка».	
83	П/и «Быстрый мяч», «Достань мяч», «Охотники и куропатки».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. П/и «Быстрый мяч», «Достань мяч», «Охотники и куропатки».	
84	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	
85	ТБ и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе на уроках легкой атлетики. Ходьба в умеренном темпе. П/и «Салки дай руку», «Космонавты».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. ТБ и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе на уроках легкой атлетики. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	

86	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Бег на носках. Подвижные игры с мячом.	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Бег на носках. Подвижные игры с мячом.	
87	Ходьба с изменением скорости. Ходьба в чередовании с бегом. П/и «Передал – садись», «Паук и мухи».	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Ходьба с изменением скорости. Ходьба в чередовании с бегом. П/и «Передал – садись», «Паук и мухи».	
88	Ходьба с сохранением правил осанки на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах стопы. П/и «Слушай сигнал», «Космонавты».	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Ходьба с сохранением правил осанки на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах стопы. П/и «Слушай сигнал», «Космонавты».	
89	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления.	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. П/и «Бульдоги», «Паук и мухи».	
90	Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15×15). Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15×15). Подвижные игры на свежем воздухе «Запрещенное движение», «Делай как я», «По сигналу светофора».	
91	Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры на свежем воздухе «Кот и мышка», «Тропинка», «Зайцы в огороде».	
92	Бег на дистанции 30 метров. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Бег на дистанции 30 метров. Подвижные игры на свежем воздухе «Салки с домиком», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч на полу».	
93	Скоростной бег на дистанцию 30м. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Бег на дистанции 30 метров. Подвижные игры на свежем воздухе «Лишний на прогулке», «Салки с домиком», «Письмо»	
94	Прыжки в длину с места. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие прыгучести «Волк во рву», «Письмо». «Запрещенное движение».	
95	Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижные игры на развитие прыгучести «Волк во рву», «Прыгающие воробушки». Подвижные игры на свежем воздухе «Хитрая лиса».	
96	Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения по правильному захвату	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Техника метание малого мяча. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения по правильному захвату мяча. Подвижные игры на свежем воздухе «Серый волк», «Четные и не четные», «Дальний отскок».	



	мяча. Подвижные игры на свежем воздухе.		
97	Метание. Бросок и ловля мяча. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ. Техника метания малого мяча. Бросок и ловля мяча. Подвижные игры на свежем воздухе «Серый волк», «Четные и не четные», «Дальний отскок».	
98	Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ. Техника метания малого мяча. Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	
99	Метание малого мяча с места на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча с места на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе «Игра, играй, мяч не теряй», «Подвижная цель», «Паук и мухи», «Море волнуется».	

#### **Аннотация**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 1 «А» класса (с легкой умственной отсталостью) на основе:

- учебного плана АООП (I вариант) «Школы № 1 города Лесного» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня знаний, умений и навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Формируются элементарные представления и понятия, необходимые при обучении другим учебным предметам, расширяется и обогащается представление об окружающем мире.