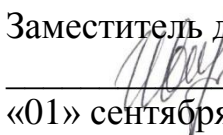


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Т.А.Иванова

«01» сентября 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОБОУ «АШН № 9»

 Т.Н.Демидова

«01» сентября 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
физическая культура**

(наименование предмета)

для 1 класса

на 2017-2018 учебный год

Рассмотрено на МО учителей  
Протокол от 30.08.2017г. № 1

Составил:  
Иванов С.Л., учитель  
физической культуры

## **«Пояснительная записка».**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "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" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

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);

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»;

Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (подготовительные классы) под редакцией В.В.Воронковой.

Целью изучения физической культуры в 1 классе является формирование основ физической культуры личности. Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Спектр обозначенных задач может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Учебный предмет физическая культура входит в обязательную предметную область учебного плана «Физическая культура».

В содержание рабочей программы добавлен раздел «Лыжная подготовка» Данный раздел является традиционным для изучения в нашей школе на протяжении многих лет. Содержание данного раздела решает основные задачи изучения предмета «Физическая культура».

## «Содержание учебного предмета».

Количество уроков физической культуры в соответствии с Примерным годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для I-IV классов в первом классе рассчитано на 99 ч. (33 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» в первом классе, определено Примерным недельным учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для I-IV классов и составляет в 3 часа в неделю.

В связи с введением в рабочую программу дополнительного раздела «Лыжная подготовка», количество часов, отводимое на изучение разделов, программы скорректировано и отражено в следующей таблице.

Таблица тематического распределения часов:

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Основы знаний	5
Гимнастика	20
Легкая атлетика	30
Подвижные игры	18
Лыжная подготовка	26
<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти, а подвижные игры – в начале четвертой четверти. Раздел «Лыжная подготовка» осваивается в третьей четверти, однако время может корректироваться в зависимости от погодных условий.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений 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.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

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

### Содержание разделов программы.

Основы знаний. Сообщение теоретических сведений.

Гимнастика. Коррекция нарушений здоровья. Ползание по гимнастической скамейке. Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения. Ползание.

Легкая атлетика. Ходьба и бег в колонне. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Непрерывный бег с изменением темпа. Прыжки на двух ногах. Подпрыгивание вверх. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Метание с места в горизонтальную цель. Метание с места в вертикальную цель. Метание мяча из седа из-за головы. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Быстрый бег. Метание с места на дальность.

Подвижные игры. Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. «Школа мяча».

Лыжная подготовка. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Во время обучения в первом классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

## «Требования к подготовке обучающихся»

### *Личностные результаты освоения программы.*

- 1) сформированность установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 4) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- 5) развитие этических чувств (доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи);
- 6) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- 7) наличие мотивации к работе на результат,
- 8) наличие мотивации к бережному отношению к материальным ценностям.

### *Предметные результаты освоения программы.*

#### *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.



## **«Материально-техническое обеспечение»**

### *Учебно-методическое обеспечение:*

1. В.М. Мозговая «Уроки физической культуры». Поурочное планирование.
2. И.М. Бутин «Физкультура в начальных классах».
3. Е.Н. Литвинов «Ура физкультура!».
4. М. Константинова «Школьный год без хлопот».
5. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре».
6. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». «Айрис Пресс», Москва, 2006г.
7. А.Ю.Патрикеев «Подвижные игры 1-4 классы».
8. А.Ю.Патрикеев «Зимние подвижные игры 1-4 классы».
9. Г.П.Попова «Дружить со спортом и игрой».

### *Оборудование:*

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Обручи
4. Гимнастические маты
5. Мячи
6. Гантели
7. Скакалки
8. Наборы для подвижных игр
9. Лыжи