

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Никольская школа – интернат Костромской области для детей с ограниченными
возможностями здоровья»**

156519 Костромская область Костромской район п. Никольское ул. Мира д.12 тел/факс 644 – 137,
644 – 237

ИНН 4414003003 nickolskoe@yandex.ru

«Рассмотрено» на заседании МО учителей	«Согласовано» Зам. директора по УВР	«Утверждаю» Директор школы – интерната
_____ Протокол № ____ от « ____ » _____ 2020 г.	_____ « ____ » _____ 2020 г.	_____ Приказ № _____ от « ____ » _____ 2020 г.

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
1 класс
Срок реализации: 1 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.07.2021).
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Приказ Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года).
4. Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года).
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
7. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.
8. Учебный план ГКОУ «Никольской школы-интерната».
9. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность от 20 мая 2020 г. N 254 (с изменениями и дополнениями от: 23 декабря 2020 г. приказ N 766).
10. УМК по предмету.

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.

Целью программы является всестороннее развитие личности обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи 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;

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.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:

1. Личностные результаты:

- формирование представлений о собственных возможностях;
- формирование представления о себе;
- формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование социально-значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

2. Предметные результаты по курсу «Физическая культура» включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Данная программа предполагает 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

Минимальный уровень

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Элементарные представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

Практический материал:

- Уметь выполнять простые инструкции учителя;
- Иметь представление о видах двигательной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Правила поведения и техники безопасности на уроке;
- Знания о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- Уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 99 часов в год, при 3 часах в неделю (33 учебные недели).

Содержание курса «Физическая культура».

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета для первого класса отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в данных разделах, располагается «от простого к сложному» и в достаточной степени, представляют основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

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. Осанка. 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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулась!»

Упражнения без предметов: Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг).

Лазания и перелезания. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).

Висы. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Стойка на лопатках.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

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 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.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость до 30 метров. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага.

Метание. 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 мяча с места в цель.

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. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Игры «Снайпер», «К деду морозу в гости».

Практический материал: Теоретические сведения. Подвижные игры. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Выполнение строевых команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер», «К деду морозу в гости».

Игры

Теоретические сведения: Элементарные сведения о 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: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом, прыжками, лазанием: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пусто место».

Игры с построениями и перестроениями: «Становимся в шеренгу», «По местам», «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».

Игры с бросанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Учебно-тематический план.

№	Тема	Количество часов
1	Знание о физической культуре	3
2	Гимнастика	22
3	Легкая атлетика	30
4	Лыжная подготовка	33
5	Игры	11
6.	Итого	99

Календарно-тематическое планирование

1 четверть – 24 часа

№	Тема занятий	Дата план	Дата факт
Раздел программы «Знания о физической культуре»			
1	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. Подвижные игры.		
2	Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Подвижные игры.		
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
3	Теоретические сведения. Подвижные игры.		
<i>Ходьба</i>			
4	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.		
5	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости.		

6	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.		
<i>Бег</i>			
7	Бег на месте с высоким подниманием бедра.		
8	Бег с высоким подниманием бедра.		
9	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).		
10	Медленный бег.		
11	Чередование бега и ходьбы.		
12	Высокий старт.		
13	Быстрый бег на скорость до 30 метров.		
<i>Прыжки</i>			
14	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.		
15	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.		
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		
17	Прыжки в длину с места.		
18-19	Прыжки в длину и высоту с шага.		
<i>Метание</i>			
20	Метание колец на шести.		
21	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		
22	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.		
23	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.		
24	Метание мяча с места в цель.		

2 четверть – 21 час

Раздел программы «Гимнастика»			
1	Теоретические сведения. Подвижные игры.		
<i>Построения и перестроения. Упражнения без предметов.</i>			
2	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.		
3	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхательные упражнения.		
4	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования правильной осанки.		
5	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс общеразвивающих упражнений.		

6	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.		
Упражнения с предметами. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.			
7	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		
8	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Комплекс упражнений с флажками.		
9	Построение в круг по ориентиру. Комплекс упражнений с малыми обручами.		
10	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс упражнений с малыми мячами.		
11	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Комплекс упражнений с большим мячом.		
12	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1 кг).		
Лазания и перелезания			
13	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.		
14	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		
15	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).		
Висы			
16	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		
17	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.		
Равновесие			
18	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.		
19	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.		
Элементы акробатических упражнений			
20	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.		
21	Стойка на лопатках.		

3 четверть – 33 часа

Раздел программы «Лыжная подготовка»			
1	Теоретические сведения. Подвижные игры.		
2-4	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.		
5-6	Выполнение строевых команд.		
7	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		
8-11	Ходьба приставным шагом.		

12-16	Ходьба ступающим шагом.		
17-21	Скользкий шаг без палок.		
22-26	Скользкий шаг с палками.		
27-31	Прогулки на лыжах.		
32	Игра «Снайпер».		
33	Игра «К деду морозу в гости».		

4 четверть – 21 часа

Раздел программы «Игры»			
1	Теоретические сведения. Подвижные игры.		
2	<i>Подвижные игры</i> «Отгадай по голосу», «Карусели».		
3	<i>Подвижные игры</i> «Что изменилось?», «Волшебный мешок».		
4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».		
5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».		
6	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».		
7	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».		
8	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».		
9	Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».		
10	Игры с бросанием «Охотники и утки».		
11	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».		
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
12	Бег с высоким подниманием бедра.		
13	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).		
14	Высокий старт.		
15	Быстрый бег на скорость до 30 метров.		
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		
17	Прыжки в длину с места.		
18	Прыжки в длину и высоту с шага.		
19	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		
20	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.		
21	Метание мяча с места в цель.		

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, набивные мячи (1 кг), гимнастические маты, баскетбольные кольца, комплекты лыж, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, плакаты, секундомер.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. –М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000..
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002