

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
школы-интерната  
Протокол от «30»08. 2023 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора КОУ «Урайская  
школа-интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»  
от « 31» 08. 2023 г. № 381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
1 «б» класс (1 вариант)  
на 2023/2024 учебный год

Разработала: Латыпова Г.Р.,  
учитель

г.Урай, 2023

### **Пояснительная записка**

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.

Уроки физической культуры — основная форма обучения, воспитания и развития учащихся. В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, на уроках письма, математики, ручного труда.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

Самостоятельная двигательная деятельность детей с нарушениями интеллекта находится под контролем учителя физкультуры.

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

#### **Нормативно-правовые документы:**

Настоящая программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Рабочая программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ «Физическая культура». Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. Москва «Просвещение» 2011г.

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

Уставом КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

### **Цель программы:**

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников со сложной структурой дефекта средствами адаптивной физической культуры.
2. Развитие и совершенствование физических и психофизических способностей.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся со сложной структурой дефекта средствами адаптивного физического воспитания.

### **Задачи программы**

#### ***Образовательные задачи:***

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### ***Развивающие задачи:***

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Средства, используемые при реализации программы:**

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

### **Общая характеристика 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.

### ***Игры***

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

**Практический материал.** *Подвижные игры*, коррекционные игры;

игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** понятие о правильной осанке, равновесии.

**построения и перестроения:** (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

*упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох при опускании головы вниз.

*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

*упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

*упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):* лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

### **Упражнения с предметами:**

*с гимнастическими палками:* удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

*с флажками:* выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

*с маленькими обручами:* выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

*с маленькими мячами:* сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

*с большими мячами:* прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание:** лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов:** передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей, переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

#### **Легкая атлетика:**

**Теоретические сведения:** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

**Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра).

**Бег:** (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

**Прыжки:** (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).

**Метание:** (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

#### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** (Запомни порядок», «Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( «Совушка», « Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

**Игры с бегом и прыжками:** ( «Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», «Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» «Уголки», «Удочка», Эстафеты).

**Игры с метанием и ловлей:** («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).

#### **Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана на обучающихся

1 класс 33 учебных недель, 3 часа в неделю - всего 99 часа,

Класс	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	Всего часов.
1 «б»	4	40	42	13	99

### **Планируемый результат**

**К личностным результатам освоения АООП** относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты освоения АООП:**

#### 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.

**Критерии оценки достижений обучающихся:**

В целях контроля 2 раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся. Челночный бег 3x10 м., прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. Для детей с нарушением двигательной активности проводится теоретические тесты.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно:

**оценка «5»** выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Оценка** за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то **оценка «3»**. Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Исходя из поставленных целей и возрастных особенностей учащихся, необходимо учитывать физические возможности

5 - самостоятельное, полное выполнения задания

4 - выполнение с незначительной помощью или не полное самостоятельное выполнение задания.

3 - выполнение со значительной помощью или выполнение в упрощенном варианте.

2 - невыполнение задания.

### ***Материально-техническое обеспечение***

Гимнастический зал площадью 70,7 кв.м, оснащен спортивной скамьей, велотренажером, беговой дорожкой, тренажер для стоп, шведской стенкой, мягкими модулями «Фантазер», спортивными скамьями и матами. Имеются лыжи, снегоступы и тубинги, наборы для игры «Бочке», теннисный стол, а также мелкий спортивный инвентарь — мячи, скакалки, обручи, гантели, ядра для метания разного веса, велосипеды (5), самокаты (6), тренажер педальный, батут спортивный (2), тренажер сгибания и разгибания пальцев.

На территории школы оборудована уличная универсальная спортивная площадка с баскетбольными щитами, волейбольными стойками, воротами для мини-футбола, покрытие площадки – «травка», беговая дорожка

### **Рекомендуемая литература**

- Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическая культура». Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой Москва «Просвещение» 2011г.
- Вайзман Н. П.* Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. — М., 1977.
- Дмитриев А. А.* Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.
- Кузнецов В. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.
- Мастюкова Е. М.* Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.
- Матвеев А. П.* Физическая культура: учеб. для 1 кл. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2002.
- Мозговой В. М.* Основы олигофренопедагогики: учеб. пособие / В. М. Мозговой, И. М. Яковлева, А. А. Еремина. — М.: Академия, 2006.
- Мозговой В. М.* Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001.
- Осинцев В. В.* Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
- Черник Е. С.* Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. — М.: Просвещение, 1997.

**Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» в 1 классе (вариант 1)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
<b>1 четверть – 24ч.</b>						
<b>Знания о физической культуре.</b>						
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	01.09		Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.
2	Совместное рассматривание с преподавателем оборудования спортивного зала.	1	04.09		Знать оборудование спортивного зала, его назначение, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся оборудования спортивного зала, его назначение.
3	Упражнение в построении парами. Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.	1	06.09		Уметь следить за чистотой своих вещей, переодеваться в спортивную форму и обувь.	Беседа. Слушание. Знание учащихся названия спортивного оборудования, правил ухода за одеждой и обувью.
4	Ходьба в заданном направлении. Демонстрация работы с физкультурными снарядами.	1	08.09		Знать оборудование спортивного зала, его назначение, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся оборудования спортивного зала, его назначение.
5	Ходьба в заданном направлении. Правила утренней гигиены и их значение для человека.		11.09		Знать правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся для чего нужно соблюдать правила личной гигиены.
<b>Гимнастика.</b>						
6	Бег вслед за преподавателем. Одежда и обувь гимнаста.	1	13.09		Знать, как выглядит гимнаст, его спортивная форма. Уметь называть элементарные гимнастические снаряды и предметы.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся о гимнастических снарядах и предметах, их назначении, отличать одежду и обувь гимнаста.

7	Бег вслед за преподавателем. Правила поведения на уроках гимнастики.	1	15.09		Знать правила поведения на уроках гимнастики. Учиться принимать исходное положение для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», строиться под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения. ОРУ.
8	Упражнение в построении парами.	1	18.09		Знать порядок построения парами, уметь строиться парами.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения парами.
9	Упражнение в построении по одному в ряд.	1	20.09		Знать порядок построения по одному в ряд, уметь строиться по одному в ряд.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения по одному в ряд.
10	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	22.09		Знать порядок построения в колонну друг за другом, уметь строиться в колонну друг за другом.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения в колонну друг за другом.
11	Упражнение в построении в круг.	1	25.09		Знать порядок построения в круг, уметь строиться в круг.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения в круг.
<b>Легкая атлетика.</b>						
12	Ходьба стайкой за преподавателем	1	27.09		Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
13	Ходьба стайкой за преподавателем, держась за руки.	1	29.09		Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавателем, держась за руки.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
14	Ходьба в заданном направлении.	1	02.10		Знать технику ходьбы, уметь ходить в заданном направлении.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
15	Ходьба между предметами.	1	04.10		Знать технику ходьбы, уметь ходить между предметами.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
16	Бег вслед за преподавателем.	1	06.10		Знать технику бега, уметь бегать вслед за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
17	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	09.10		Знать технику бега, уметь бегать вслед за направляющим.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
18	Бег в направлении к преподавателю.	1	11.10		Знать технику бега, уметь бегать в направлении к преподавателю.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
19	Бег в разных направлениях. Практическое выполнение	1	13.10		Знать технику бега, уметь бегать в разных направлениях.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.

	упражнений. ОРУ.					
20	Выполнение подскоков на месте совместно с преподавателем, держась за руки.	1	16.10		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на месте держась за руки.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
21	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1	18.10		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на самостоятельно.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
22	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1	20.10		Знать ТБ при работе с округлыми предметами, мячами, элементарные правила катания, бросания и ловли мяча.	Практическое выполнение упражнений с округлыми предметами, мячами. ОРУ.
23	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	23.10		Практическое выполнение элементарных упражнений с округлыми предметами.	Знать технику выполнения упражнения, уметь прокатывать мяч двумя руками учителю.
24	Прокатывание мяча под дугу.	1	25.10		Практическое выполнение элементарных упражнений с округлыми предметами.	Знать технику выполнения упражнения, уметь прокатывать мяч друг другу.
<b>2 четверть – 24 ч.</b>						
<b>Знания о физической культуре.</b>						
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба по дорожке в заданном направлении	1	27.10		Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.
2	Правила поведения на уроках. Ходьба по дорожке в заданном направлении. Организация учителем взаимодействия учащихся.	1	08.11		Знать оборудование спортивного зала, его назначение, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся оборудования спортивного зала, его назначение.
3	Перешагивании через незначительные препятствия. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	10.11		Знать понятия: опрятность, аккуратность. Иметь аккуратный внешний вид.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся об опрятности и аккуратности.
<b>Гимнастика.</b>						
4	Совершенствование построения	1	13.11		Знать порядок построения по одному	Беседа. Слушание.

	в ряд.				в ряд, уметь строиться по одному в ряд.	Знание учащихся порядок построения по одному в ряд.
5	Совершенствование построения парами.	1	15.11		Знать порядок построения парами, уметь строиться парами.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения парами.
6	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	17.11		Знать порядок построения, уметь строиться в колонну друг за другом.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения в колонну друг за другом.
<b>Легкая атлетика.</b>						
7	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках.	1	20.11		Знать элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках. ОРУ.
8	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	22.11		Знать правила поведения на уроках легкой атлетики. Уметь соблюдать ТБ, отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся правил поведения на уроках легкой атлетики.
9	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	24.11		Знать технику ходьбы, уметь ходить по дорожке в заданном направлении.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
10	Ходьба с предметом в руке.	1	27.11		Знать технику ходьбы, уметь ходить с предметами в руке.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
11	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.	1	29.11		Знать технику перешагивания, уметь перешагивать через незначительные препятствия.	Практическое выполнение упражнений в перешагивании ОРУ.
12	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1	01.12		Знать технику бега, уметь бегать в заданном направлении с игрушкой в руках.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
13	Бег за преподавателем с ленточкой в руках.	1	04.12		Знать технику бега, уметь бегать за преподавателем с ленточкой в руках.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
14	Бег по сигналу в рассыпную.	1	06.12		Знать технику бега, уметь бегать по сигналу в рассыпную.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
15	Выполнение подскоков на месте совместно с преподавателем, держась за одну руку.	1	08.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на месте, держась за одну руку.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
16	Подскоки на мячах - прыгунах.	1	11.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на фитболе.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.

17	Прыжки на фитболе.	1	13.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на фитболе.	Практическое выполнение прыжков. ОРУ.
18	Прокатывание мяч двумя руками друг другу.	1	15.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь прокатывать мяч двумя руками друг другу.	Практическое выполнение упражнений с округлыми предметами. ОРУ.
	<b>Игры.</b>					
19 20	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	2	18.12 20.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь прокатывать цилиндры из наборов «Собери пирамидку».	Практическое выполнение упражнений с округлыми предметами. ОРУ.
21 22	Игровые упражнения с теннисными мячами.	2	22.12 25.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять упражнения с теннисными мячами.	Практическое выполнение упражнений с теннисными мячами. ОРУ.
23 24	Игры с лазанием.	2	27.12 29.12		Игра «Лисья нора». Ознакомление с правилами игры.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.

### 3 четверть – 27 ч.

#### Знания о физической культуре.

1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	10.01		Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.
---	---	---	-------	--	--	--

#### Гимнастика.

2	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1	12.01		Знать порядок построения в ряд по сигналу, уметь строиться по одному в ряд по сигналу.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
3	Упражнение в построения парами по сигналу.	1	15.01		Знать порядок построения парами по сигналу, уметь строиться парами по сигналу.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
4	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	17.01		Знать порядок построения в колонну друг за другом, уметь строиться в колонну друг за другом.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
5	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу.	1	19.01		Знать порядок построения в шеренгу по сигналу, уметь строиться в шеренгу по сигналу.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
6	Обучение простейшим	1	22.01		Знать порядок перестроения из	Беседа. Слушание.



	перестроениям из колонны в шеренгу.				колонны в шеренгу, уметь перестраиваться из колонны в шеренгу.	Практическое выполнение строевых упражнений.
7	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	1	24.01		Знать порядок перестроения, уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
8	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.	1	26.01		Знать порядок перестроения, уметь перестраиваться из колонны по два в колонну по одному.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
9	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1	29.01		Знать порядок перестроения, уметь перестраиваться из шеренги в колонну	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
<b>Легкая атлетика.</b>						
10	Закрепление умения ходить стайкой за преподавателем.	1	31.01		Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
11	Ходьба по сенсорной тропе.	1	02.02		Знать технику ходьбы, уметь ходить по сенсорной тропе.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
12	Ходьба по коврику	1	05.02		Знать технику ходьбы, уметь ходить по коврику «ГОФР».	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
13	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1	07.02		Знать технику движения под музыку, уметь двигаться под музыку с прихлопыванием.	Практическое выполнение упражнений под музыку. ОРУ.
14	Ходьба с мешочками на голове в узком коридоре	1	09.02		Знать технику ходьбы, уметь ходить в узком коридоре удерживая мешочки на голове.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
15	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.	1	12.02		Знать технику ходьбы, уметь ходить по гимнастической скамейке сохраняя равновесие.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
16	Обучение вслед за преподавателем переходить от ходьбы к бегу.	1	14.02		Знать технику ходьбы и бега, уметь выполнять переход от ходьбы к бегу.	Практическое выполнение упражнений в переходе от ходьбы к бегу. ОРУ.
17	Закрепление умения бегать вслед за преподавателем по сигналу.	1	16.02		Знать технику бега, уметь бегать вслед за преподавателем по сигналу.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
18	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1	26.02		Знать технику бега, уметь бегать в заданном направлении к игрушке.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.

19	Бег в медленном и быстром темпе.	1	28.02		Знать технику бега, уметь бегать в медленном и быстром темпе.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
20	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	01.03		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на ногах попеременно.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
21	Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1	04.03		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки с продвижением вперед.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
22	Ползание на животе и на четвереньках по прямой, по словесной инструкции.	1	06.03		Знать технику ползания, уметь ползать на животе и на четвереньках.	Практическое выполнение упражнений в ползании на животе и на четвереньках. ОРУ.
23	Закрепление умения ползать на животе по прямой. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	11.03		Знать технику ползания, уметь ползать на животе и на четвереньках.	Практическое выполнение упражнений в ползании на животе. ОРУ.

#### **Игры.**

24	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо». «Мы солдаты».	1	13.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.
25	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1	15.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.
26	Игры с прыжками: «Мячик сверху».	1	18.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.
27	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1	20.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.

#### **4 четверть – 24 ч.**

#### **Знания о физической культуре.**

1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	22.03		Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.
2	Правила поведения на уроках.	1	01.04		Уметь соблюдать правила закаливание.	Беседа. Слушание.

	Значение и основные правила закаливания.				Знать значение закаливания.	Ответы на вопросы. Знание основных правил закаливания.
<b>Легкая атлетика.</b>						
3	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1	03.04		Знать технику бега, уметь бегать в заданном направлении с предметом в руках.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
4	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1	05.04		Знать технику бега, уметь бегать в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
5	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1	08.04		Знать технику бега, уметь бегать в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
6	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	10.04		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки с продвижением вперед.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
7	Прыжки на игрушках-прыгунах со страховкой.	1	12.04		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на игрушках прыгунах.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
8	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1	15.04		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на фитболах.	Практическое выполнение прыжков. ОРУ
9	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой преподавателя.	1	17.04		Знать технику лазания, уметь лазать по гимнастической стенке.	Практическое выполнение упражнений в лазании на гимнастической стенке. ОРУ.
10	Упражнение в лазании по «лестнице - гимнастический».	1	19.04		Знать технику лазания, уметь лазать по лестнице-стремянке.	Практическое выполнение упражнений в лазании. ОРУ.
11	Ползание по матам к заданной цели.	1	22.04		Знать технику ползания, уметь ползать по матам к заданной цели.	Практическое выполнение упражнений в лазании на животе по матам. ОРУ.
<b>Игры.</b>						
12	Подвижные игры: коррекционные игры.	1	24.04		Знать правила и элементы подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	1	26.04		Знать технику бега, уметь бегать в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.

14	Коррекционные подвижные игры: « По канату».	1	03.05		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
15	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1	06.05		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
16	Подвижная игра «Метко в цель».	1	08.05		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на фитболах.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
17	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	13.05		Знать технику безопасности при беге и ловле одноклассников.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
18	Подвижная игра «Мыши и кот».	1	15.05		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
19	Подвижная игра «Догони мяч».	1	17.05		Знать технику безопасности при беге и ловле мяча.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
20	Подвижная игра «Мыши ходят в огород».	1	20.05		Знать правила подвижных игр. Соблюдать ТБ при беге	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
21	Подвижная игра «Воробушки и кот».	1	22.05		Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
22	Подвижная игра «У медведя во бору».	1	22.05		Знать правила игры. Соблюдать правила ТБ.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.
23	Подвижная игра «Через ручеек».	1	24.05		Знать правила игры. Соблюдать правила ТБ.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.
24	Закрепление пройденного материала.	1	24.05		Уметь ходить по ориентирам, бегать, прыгать, выполнять ОРУ с помощью учителя. Знать ТБ на уроках физической культуры. Владеть элементарными знаниями о физической культуре. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.