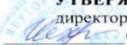


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2019

СОГЛАСОВАНО:
заместителем директора по УВР

А.И.Кадырова

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
 Ф.Ф.Исхакова
Приказ № 296-од от 30.08.2019



**Рабочая (адаптированная) программа
по учебному предмету физическая культура
для 1 класса на 2019-2020 учебный год**

Составитель РП

Рахимов Махтум Маскутович,
учитель физической культуры

Год разработки – 2019

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 класса на 2019-2020 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ограниченной отсталостью и ориентирована на учебники: «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2013.», приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Цели и задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

коррекция и воспитание нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область учебного плана МАО Новоатъяловская СОШ коррекционная VIII вида»

Рабочая программа рассчитана :

в 1 классе на 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебные недели

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с

использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Подвижные игры

Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.

Гимнастика акробатика

Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла.

Лыжная подготовка

Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.

Легкая атлетика

Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

Подвижные игры с элементами баскетбола

Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Подвижные игры	15	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	21
3	Лыжная подготовка	21	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	21
4	Легкая атлетика	22	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка	20
6	Теория	В процессе урока	-	-
	Итого:	99	-	99

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся**

№ урока	Количество часов	Тема урока
1	1	Ходьба и бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ.
2	1	Ходьба и бег. Высокий старт
3	1	Ходьба и бег
4	1	Ходьба и бег. Бег на результат 30 м.
5	1	Прыжок в длину с места.
6	1	Прыжок в длину с места.
7	1	Прыжок в длину с места.
8	1	Метание малого мяча с места на дальность.
9	1	Метание малого мяча с места на дальность.
10	1	Метание набивного мяча
11	1	Бег по пересеченной местности
12	1	Элементы ГТО
13	1	ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
14	1	Подвижная игра "Быстро встать в строй"
15	1	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
16	1	Передача и ловля мяча на месте в парах.
17	1	Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай- поймай!"
18	1	Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении.
19	1	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.
20	1	справа Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием и слева от шнура.
21	1	Урок - игра. Подвижная игра "Мяч водящему"
22	1	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.
23	1	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра "Мяч водящему!"
24	1	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра "Мяч в корзину".
25	1	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину
26	1	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.
27	1	Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"
28	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.
29	1	Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег

		с перепрыгиванием через предметы.
30	1	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.
31	1	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.
32	1	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.
33	1	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.
34	1	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.
35	1	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.
36	1	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по гимнастической стенке.
37	1	ОРУ с малыми мячами.
38	1	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
39	1	Перекаты вперед и назад.
40	1	Перекат назад из упора присев. Стойка на лопатках согнув ноги.
41	1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по гимнастической скамейке.
42	1	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед с помощью.
43	1	ОРУ со скакалкой. Повороты лёжа на спине.
44	1	Акробатика: перекат на четверенках.
45	1	Подтягивание лежа на гимнастической скамейке.
46	1	Подвижная игра "Два мороза»
47	1	Подвижная игра "Прыгающие воробышки".
48	1	Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"
49	1	Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж.
50	1	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
51	1	Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".
52	1	Передвижение по кругу ступающим шагом. Игра "Шире шаг"
53	1	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками
54	1	Ступающий шаг без палок
55	1	Скользящий шаг без палок.
56	1	Ступающий шаг без палок
57	1	Скользящий шаг
58	1	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой
59	1	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
60	1	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
61	1	Спуски в высокой стойке без палок
62	1	Спуски в высокой стойке без палок
63	1	Техника лыжных шагов.
64	1	Передвижение на лыжах до 200 м с равномерной скоростью.
65	1	Подъёмы и спуски с небольших склонов.
66	1	Повороты переступанием вокруг носков.
67	1	Повороты переступанием вокруг носков

68	1	Подъём лесенкой.
69	1	Техника лыжных шагов.
70	1	Передвижение на лыжах до 300 м с равномерной скоростью.
71	1	Передвижение на лыжах до 300 м. Игра "Кто быстрее"
72	1	Прохождение дистанцию 300 м в умеренном темпе.
73	1	Стойка и перемещение в стойке. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
74	1	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"
75	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"
76	1	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал- садись!"
77	1	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись"
78	1	Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
79	1	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80	1	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	1	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
82	1	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
83	1	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
84	1	Элементы ГТО
85	1	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"
86	1	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"
87	1	Подвижная игра на совершенствование навыков бега "К своим флажкам"
88	1	Подвижная игра на совершенствование навыков бега. Подвижная игра "Волк во рву"
89	1	Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки"
90	1	Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"
91	1	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит"
92	1	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"
93	1	Элементы ГТО
94	1	Техника безопасности при беге, метании и прыжках.

			Прыжки через скакалку.
95	1		Бег на 30м с высокого старта; поднимание и отпускание туловища за 30сек.
96	1		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10
97	1		Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Элементы ГТО
98	1		Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3x10.

99	1		Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
-----------	---	--	--

8. Материально техническое обеспечение образовательной деятельности

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Комплексная программа «Физическое воспитание»	1 шт.
Учебно - практическое оборудование	
Палки гимнастические	10 шт.
Стенка гимнастическая	8 шт.
Скамейка гимнастическая (перекладина)	6 шт.
скакалки	10шт.
Мячи: мяч малый (теннисный)	12 шт.
Мат гимнастический	3 шт.
Кегли	12 шт.
Скакалка гимнастическая	12 шт.