

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»**

«РАССМОТРЕНО»
Центром методического
объединения «Трудовое
обучение»
Протокол № 1
от «25» августа 2017 г.
Председатель ЦМО
Лихачёва Л.Г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Ткаченко Л.С.
от «28» 08 2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Педагогическим советом
школы-интерната №115
Протокол № 1
от «28» 08 2017 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
на 2017 – 2018 учебный год
для 1 класса**

Разработано

**Никитиной В.В.
учителем**

Самара 2017 г

	Содержание рабочей программы «физкультура»	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета	5
3.	Описание места учебного предмета в учебном плане	5
4.	Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	6
5.	Содержание учебного предмета	8
6.	Учебно-тематический план	11
7.	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	12

1. 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 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

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);

Цели рабочей программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве цели изучения физической культуры определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение

индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

2. Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, 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.

3. Описание места учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане ГБОУ школы - интерната № 115 г. о. Самара на 2017 – 2018 учебный год:

Количество часов по учебному плану – 3 час в неделю.

Количество часов в год по программе - 99 часов.

Количество часов по четвертям: I – 25, II - 21, III – 26, IV – 24.

Программа составлена с учётом праздничных дней.

Согласно постановлению Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2018 году» и в соответствии с календарным учебным графиком ГБОУ школы-интерната №115 г. о. Самара на 2017-2018 уч. год количество часов составило 99 (3 час в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 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.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, игровые упражнения, гимнастика, легкая атлетика, лыжи, конькобежная подготовка, коррекционные игры.

Гимнастика (25 часов)

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд:

«Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (150-200 гр.) на голове; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево и вправо. Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны.

Выпады в сторону, полуприседе с различными положениями рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполнения в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля её после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед - назад, влево - вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые

движения туловища с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо - 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Легкая атлетика (22 часа)

Ходьба. Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег. Бег на 60 м с низкого старта. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м,

Лыжная подготовка (15 часов)

Вводное занятие и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижениях на лыжах. Разучить элементарные виды подъемов и пусков. Разучить строевые упражнения. Научиться тормозить на лыжах.

Конькобежная подготовка (8 часов)

Подготовка занятий на коньках. Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Предупреждение травм и обморожений на занятии. Упражнение на льду: скольжение, повороты, торможение.

Коррекционные подвижные игры (29 часа)

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Знакомство со спортивными упражнениями и играми. Упражнения для точности движения.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с метанием и ловлей мяча. Передача предметов. Соблюдение правил игры «Совушка». Соблюдение правил игры «Быстро по местам». Соблюдение правил игры «Охотники и утки», «Собачка», «Космонавты», «Лягушка», «Удочка», «Сочок», «Метание малого мяча», «Быстрее, выше, сильнее», «Воробушек».

5. Содержание учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено во второй четверти, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен в первой четверти, а подвижные игры осваиваются в третьей и четвертой четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) 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.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- Беседы;
- Выполнение физических упражнений;
- Тестирование.

6. Учебно-тематический план

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 1 подготовительном классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего
1	Гимнастика	25
2	Легкая атлетика	22
3	Лыжная подготовка	15
4	Конькобежная подготовка	8
5	Коррекционные подвижные игры	29
	Итого	99

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)-М. 2017

2. «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью». Под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. - Санкт-Петербург, 2011.

3. Материально-техническое оснащение:

- Персональный компьютер.

4. Информационное обеспечение

Основные Интернет-ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.ndce.ru>– портал учебного книгоиздания

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал «Вестник образования»

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

