

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики  
«Шарканская школа-интернат».

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания  
педагогического совета  
от 31 августа 2023г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Горбушина Л.В.  
от 31 августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГКОУ УР  
«Шарканская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Карavaев А.Г.  
Приказ №171  
от 31 августа 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	1 класс
Количество часов в год	99
Количество часов в неделю	3

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....
2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 1 классе.
3. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе.
4. Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе.
5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе.
  - 5.1. Спортивное оборудование.
  - 5.2. Спортивный инвентарь.
  - 5.3. Литература.

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая Программа по предмету физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. 3124-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».

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеративных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

**Цели:** всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

### **Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- овладение основами доступных видов спорта;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса школы с ограниченными возможностями здоровья.

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

## Содержание программы.

### 1. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### 2. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

## Содержание программного материала по предмету в 1 классе.

### *Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки,

Одежда и обувь для занятий в зимний период

### *Гимнастика.*

Основная стойка.

### *Строевые упражнения.*

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

### *Общеразвивающие 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.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

*Лазанье.*

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Висы.*

Упор в положении присев и лежа на матах.

*Равновесие.*

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

*Ходьба.*

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

*Метание.*

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места одной рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в круг по ориентиру.

Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

*Подвижные и коррекционные игры.*

*Лыжная подготовка*

Перенос лыж и палок в руках.

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот на месте "переступанием" вокруг пяток, ступней.

Ходьба ступающим шагом.

Передвижение скользящим шагом.

Передвижение на лыжах до 200 м. по лыжне.

Спуски с горки с малым уклоном.

Подвижные игры на лыжах: "Кто скорее", "Лыжники, на место!", "Самый ловкий".

### **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с 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. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные, спортивные игры);

Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

Умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены обязательные уровни предметных результатов: минимальный, обязательный для всех; и достаточный-нет.

### **Предметные результаты по физической культуре в 1 классе.**

Минимальный уровень

знание основных правил поведения на спортивной площадке, в спортивном зале;

выполнение простых упражнений по словесной инструкции;

знание основных строевых команд;

ходьба в различном темпе;

передвижение на лыжах ступающим шагом, поворот на месте переступанием;

медленный бег с сохранением осанки;

выполнение поворотов по ориентирам

Достаточный уровень

самостоятельное выполнение комплекса упражнений (до 6 упр.)

совместное участие со сверстниками в играх, эстафетах;  
передвижение на лыжах скользящим шагом;  
передвижение на лыжах до 500 м.;  
метание малого мяча с места.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Структурно и содержательно программа для 1 класса рассчитана на 99 часов в год, по 3 часа в неделю.

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

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	31
Гимнастика	21
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	18
Общее количество часов	99

**Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».**

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Коррекционно-развивающие приемы</i>	<i>Речевой материал</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Теоретические основы ЗУН</i>
1.	1	01.09	Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Техника безопасности и	веревка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры
2.	1	04.09	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Перестроение	Свисток, мел, м/мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Спортивная одежда и обувь
3.	1	07.09	Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка
4.	1	08.09	Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Шеренга	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
5.	1	11.09	Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Строй
6.	1	14.09	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Круг	Свисток, гимн. палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг
7.	1	15.09	Чередование ходьбы и бега.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комплексного применения знаний и умений	Пульс



8.	1	18.09	Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Осанка	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Основная стойка
9.	1	21.09	Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комбинированный	Прыжок
10.	1	22.09	Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Размыкание	м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие правильная осанка
11.	1	25.09	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Приземление
12.	1	28.09	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Метание	м/мячи, мяч, свисток, секундомер	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда
13.	1	29.09	Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Ориентир	флажки 6 шт.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие интервал
14.	1	02.10	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Дисциплина
15.	1	05.10	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равнение	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Расположение правой и левой сторон

16.	1	06.10	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Прыжки в длину	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Понятие колонна
17.	1	09.10	Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Правила игры
18.	1	12.10	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Эстафета
19.	1	13.10	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Внимание	мел, флажки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перестроение
20.	1	16.10	Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание
21.	1	19.10	Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Препятствие	м/мячи по кол-ву уч-ся, стойки для прыжков в высоту	Изучение нового материала и первичного закрепления	Значение утренней гимнастики
22.	1	20.10	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
23.	1	23.10	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Поворот	флажки, стойки/д прыжков в высоту	Комплексного применения знаний и умений	Понятие интервал

24.	1	26.10	Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
25.	1	27.10	Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Строевые упражнения	в/мяч, свисток	Обобщения и систематизация знаний и умений	Понятие строй
26.	1	30.10	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Занятия на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Строй	Мяч, свисток, мел, тренажеры.	Комплексного применения знаний и умений	Правильная осанка
27.	1	02.11	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Общеразвивающие упражнения	гимн. палки по кол-ву уч-ся, скамейка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
28.	1	03.11	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Гимнастическая палка
29.	1	13.11	Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Лазание	б/мячи, скамейка	Комплексного применения знаний и умений	Строевые упражнения
30.	1	16.11	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий

31.	1	17.11	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятия на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Прыжок	Мяч, свисток, мел, тренажеры.	Комплексного применения знаний и умений	Тренажер
32.	1	20.11	Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
33.	1	23.11	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Группировка	Маты, мел	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие группировка
34.	1	24.11	Занятия в зале ЛФК	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Гибкость	Мяч, свисток, мел, маты, тренажеры.	Комплексного применения знаний и умений	Тренажер
35.	1	27.11	Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастика	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
36.	1	30.11	Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Перекат	Маты, мел	Комплексного применения знаний и умений	Понятие упор
37.	1	01.12	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастика	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перекат

38.	1	04.12	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Прыжки со скакалкой
39.	1	07.12	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Ходьба по скамейке с различным положением рук.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скамейка	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Размыкание на вытянутые руки
40.	1	08.12	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Одевание и снятие лыж.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Техника безопасности	Лыжи, палки лыжные.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры
41.	1	11.12	Перемещение с лыжами в руках. Построение на лыжах в колонну, в шеренгу. Повороты на месте.	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Равнение	Лыжи, палки лыжные.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Повороты
42.	1	14.12	Упражнения общеразвивающие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Внимание	Лыжи, палки лыжные.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
43.	1	15.12	Ходьба ступающим шагом	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Ступающий шаг	Лыжи.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие ступающего шага

44.	1	18.12	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Коррекция вестибулярной устойчивости	Осанка	Лыжи.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Повороты
45.	1	21.12	Скользкий шаг	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Скольжение	Лыжи.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие скольжение
46.	1	22.12	Скользкий шаг	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Осанка	Лыжи	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Широкий шаг
47.	1	25.12	Скользкий шаг	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений	Махи руками	Лыжи	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Координация движений
48.	1	28.12	Подвижные игры с лыжным инвентарем	Развитие навыков коммуникативного общения.		Лыжи, лыжные палки.	Игровой	Перенос, скольжение
49.	1	29.12	Передвижение на лыжах до 200 м. произвольно.	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Осанка	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	Координация движений.

50.	1	11.01	Прогулка на лыжах	Коррекция пространственных отношений .		Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	Понятие прогулки
51.	1	12.01	Передвижение по лыжне скользящим шагом	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе циклич. движений	Положение тела	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	
52.	1	15.01	Игры на лыжах	Развитие навыков коммуникативного общения.	Помощь	Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	Наклоны
53.	1	18.01	Игры на лыжах	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Эмоции	Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	Перебежки
54.	1	19.01	Передвижение на лыжах произвольным ходом	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе циклич. движений	Дыхание	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	Вдох, выдох
55.	1	22.01	Игры на лыжах с быстрым передвижением	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Быстрота	Лыжи	Игровой	Ускорение
56.	1	25.01	Спуски на лыжах	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Стойка	Лыжи	Изучение нового материала.	Положение конечностей тела

57.	1	26.01	Спуски на лыжах	Коррекция вестибулярной устойчивости	Стойка	Лыжи	Изучение нового материала и первичного закрепления	
58.	1	29.01	Игры на лыжах	Игры на лыжах		Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	
59.	1	01.02	Подъем ступающим шагом	Коррекция памяти на основе упражнений	Упор	Лыжи, лыжные палки	Изучение нового материала	Опора на палки
60.	1	02.02	Подъем ступающим шагом. Спуски на лыжах.	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Присед	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	Положение туловища
61.	1	05.02	Подъем ступающим шагом. Спуски на лыжах.	Коррекция вестибулярной устойчивости	Присед	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	
62.	1	08.02	Игры с элементами спусков и подъемов	Коррекция вестибулярной устойчивости		Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	Перенос предмета
63.	1	09.02	Прогулка на лыжах	Коррекция пространственных отношений	Круг	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	Повторение
			<b>Дополнительные каникулы</b>					



64.	1	19.02	Игры с элементами спусков и подъемов	Коррекция вестибулярной устойчивости	Перестановка	Лыжи, лыжные палки, кегли, мячи	Игровой	Присед
65.	1	22.02	Передвижение на лыжах в ускоренном темпе	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников		Лыжи, лыжные палки	Игровой	
66.	1	26.02	Подъем ступающим шагом. Спуски на лыжах.	Коррекция вестибулярной устойчивости		Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	
67.	1	29.02	Передвижение на лыжах в ускоренном темпе на лыжне определенной дистанции	Развитие физических качеств	Чередование	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений	Ускорение
68.	1	01.03	Игры на лыжах	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Название игры	Лыжи, лыжные палки, кегли, мячи	Игровой	
69.	1	04.03	Игры на лыжах	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Название игры	Лыжи, лыжные палки, кегли, мячи	Игровой	
70.	1	07.03	Эстафеты на лыжах	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Эмоции	Лыжи, лыжные палки, кегли, мячи	Игровой	Разворот

71.	1	11.03	Прогулка на лыжах	Коррекция пространственных отношений	Повторение	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений	
72.		14.03	Подъем ступающим шагом. Спуски на лыжах.	Коррекция вестибулярной устойчивости	Стойка	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений	Положение туловища
73.	1	15.03	Правила поведения в спортивном зале Подвижные игры с мячом.	Коррекция	Техника безопасности	Мяч, свисток	Игровой	Повороты
74.	1	18.03	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Перебежки
75.	1	20.03	Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Перебежки	Мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Названия снарядов
76.	1	21.03	Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Общеразвивающие упражнения	Мячи, мел, свисток	Игровой	Команда
77.	1	22.03	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равновесие	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие равновесие

78.	1	01.04	Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Прокатывание мяча	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Комплексного применения знаний и умений	Режим дня
79.	1	04.04	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Солнечные ванны	Скакалки, секундомер, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Скорость
80.	1	05.04	Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии	Стойка на носках	мел, секундомер	Изучение нового материала и первичного закрепления	Личная гигиена
81.	1	08.04	ОРУ через игру. Эстафеты с мячами.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Общеразвивающие упражнения	Мячи, мел, свисток	Игровой	Эстафета
82.	1	11.04	Стойка на носках (3-4с).	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Равновесие	Маты, м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	
83.	1	12.04	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Товарищество	мячи, кегли, скакалки	Игровой	
84.	1	15.04	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Ориентир	м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	
85.	1	18.04	Произвольное лазание по скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Произвольное лазание	Скамейка, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Закаливание
86.	1	19.04	Медленный бег с сохранением осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Сохранение осанки	мел, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное дыхание

87.	1	22.04	Перебежки группами и по одному.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Противоход	мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Здоровье
88.	1	25.04	Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Прыжки в длину	метр, мел, рулетка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное питание
89.	1	26.04	<b>Прыжки в длину с места.</b>	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Прыжок в длину	Рулетка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приземление
90.	1	02.05	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	Направление	метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Первая помощь при ушибе
91.	1	03.05	Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Амплитуда	м/мячи по кол-ву уч-ся, мяч, свисток	Комбинированный	Зоркость
92.	1	06.05	Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Цель	Метр, мел, м/мячи	Комплексного применения знаний и умений	Координация
93.	1	13.05	Чередование бега с ходьбой до 30м.	Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений	Чередование	м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при вывихе
94.	1	16.05	Бег 30м - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Метание	м/мячи по кол-ву уч-ся	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при кровотечении
95.	1	17.05	Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	Развитие навыков коммуникативного общения	Расчет	скамейки, мячи, кегли	Игровой	Перелезание

96.	1	20.05	Прыжки в длину с места - учет.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Приземлени е	метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Вредные привычки
97.	1	23.05	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Товарищес- тво	мячи, кегли, скакалки	Игровой	Команда
98.	1	24.05	Метание м/мяча с места правой и левой рукой - учет.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Захват мяча	м/мячи по кол- ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Двигательный режим
99.	1	27.05	Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Скорость	м/мячи по кол- ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Двигательный режим летом

<b>Уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

## **5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе.**

### **5.1. Спортивное оборудование.**

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный 2шт
2. Стенка гимнастическая шведская 3шт
3. Скамейка гимнастическая 2шт
4. Доска наклонная гимнастическая 1шт
5. Турник для силовых упражнений 1шт

### **5.2. Спортивный инвентарь.**

1. Мат гимнастический 4 шт
2. Коврик ППЭ 6шт
3. Коврик массажный со следочками 2шт
4. Мяч баскетбольный 4шт
5. Мяч волейбольный 4шт
6. Мяч футбольный 4шт
7. Массажер для стоп 1шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная 1шт
10. Секундомер 1шт

### **5.3. Литература.**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1 класс.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 99 часов в год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Список учебно-методической литературы.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Разделы	Количество часов
Легкая атлетика	31
Гимнастика	21
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	18
Итого	99



