

Рассмотрена
на заседании методического объединения
учителей-предметников
протокол №1 от «31» августа 2020 г.
Председатель МО _____
Моисеева О.И.

УТВЕРЖДАЮ _____
Директор ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск
Михайловская Н.Н.
Приказ № 1059/1 от 31.08.2020 г.

Проверена

зам.директора по УВР
ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск
Моисеева О.И.

Программа индивидуального обучения

ПРЕДМЕТ: *Физическая культура*

КЛАСС: *1-4*

Нормативной базой для разработки рабочей программы с умственной отсталостью по предмету «Физическая культура» для 1 - 4 классов являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599.
- Приказ Минобрнауки России от 23.12.2020 № 766 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 АФ- 150/06 "О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми - инвалидами".
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 1 ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск;
- Учебный план ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск.

Данная рабочая программа реализуется на основе авторской программы по физической культуре для 1- 4 кл под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение).

«Физическая культура» в начальной школе изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за четыре года обучения –67,5 часов, из них 16,5 часа в 1 классе, 17 часов во 2 классе, 17 часов в 3 классе, 17 часов в 4 классе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 – 4 классах

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 – 4 классах:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 – 4 классах:

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1 – 4 классах

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание 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.

Лыжная и конькобежная подготовка *Лыжная подготовка* Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

1 класс «Физическая культура» (16,5)

№ урока	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ/проверочных работ
1	Знания о физической культуре (1)		
1.1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	0,5	

2	Способы физкультурной деятельности (8)		
2.1	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	1	
2.2	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом»	1	
2.3	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	
2.4	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	1	
2.5	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»	1	
2.6	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
2.7	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».	1	
2.8	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
3	Адаптивная физическая реабилитация (8)		
3.1	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка»	1	
3.2	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры	1	

	«Охотник и зайцы».		
3.3	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1	
3.4	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	1	
3.5	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	1	
3.6	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	1	
3.7	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	1	
3.8	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1	

2 класс

№ урока	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ/проверочных работ
1	Знания о физической культуре (1)		
1.1	Правила безопасного поведения в спортивном зале, название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, основных движениях.	1	
2	Способы физкультурной деятельности (8)		
2.1	Комплекс упражнений с большими и малыми мячами.	1	
2.2.	Коррекционно-развивающие игры.	1	
2.3	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	
2.4	Упражнения на материале лёгкой атлетики	1	
2.5	Упражнения на равновесие. Ходьба. Стойка	1	

	на носках. Ходьба по гимнастической скамейке.		
2.6	Метание. Упражнения на правильный захват мяча. Броски и ловля мяча. Игра: «Метко в цель».	1	
2.7	Упражнения на развитие силовых способностей	1	
2.8	Подвижные игры на свежем воздухе «Кот и мыши», «Не урони мяч», «Мяч по кругу», «Подбег с предмета»	1	
3	Адаптивная физическая реабилитация (8)		
3.1	Дыхательные упражнения и упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	
3.2	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи)	1	
3.3.	Коррекционно – развивающие игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает».	1	
3.4	Коррекционно-развивающие упражнения. Игры.	1	
3.5	Коррекционно-развивающие упражнения и игры с предметами	1	
3.6	Игры с бегом и прыжками: «Кошки – мышки», «Быстро по местам»	1	
3.7	Упражнения и игры с мячом, флажками	1	
3.8	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики	1	

3 класс

№ урока	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ/проверочных работ
1	Основы знаний о физической культуре (1)		
1.1	Физические упражнения. Их разновидности и правила выполнения.	1	
2	Легкая атлетика (2)		
2.1	Бег с высокого стартка. Бег на короткие дистанции. Длительный бег.	1	
2.2	Прыжки в длину и с места и разбега. Метание на дальность и в цель.	1	
3	Подвижные игры на материале легкой атлетики (2)		
3.1	Подвижные игры «Защита укрепления»,	1	

	«Капитаны», «Круговая охота»		
3.2	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Али – баба»	1	
4	Способы самостоятельной деятельности (1)		
4.1	Спортивные игры. Элементарные соревнования в развитии физических качеств	1	
5	Подвижные игры элементами гимнастики(1)		
5.1	Подвижные игры «парашютисты», «Попади в обруч», «Кого называли, тот ловит мяч»	1	
6	Гимнастика с основами акробатики (2)		
6.1	Кувырок вперёд- назад. Стойка на лопатках. Техника безопасности.	1	
6.2	Прыжки со скакалкой. С изменяющимся темпом её вращения.	1	
7	История физической культуры (2)		
7.1	Физическая культура у древних народов Руси.	1	
7.2	Связь содержания физической культуры с трудовой деятельностью человека.	1	
8	Гимнастика (4)		
8.1	Лазание по канату в два и три приёма.	1	
8.2	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	
8.3	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	
8.4	Акробатика. Отжимание в упоре лежа.	1	
9	Усовершенствование навыков по легкой атлетике (2)		
9.1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	1	
9.2	Метание на дальность и в цель. Беговые упражнения	1	

4 класс

№ урок а	Тема (раздел	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ/проверочных работ
1	Легкая атлетика (6)		
1.1	Комплекс ОРУ без предметов. Выполнение команд: «построения, перестроения». ТБ на уроках по легкой атлетики.	1	

1.2	Комплекс ОРУ без предмета. Челночный бег 3*10. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1) с 8-10 м. П/игра « Быстро по местам».	1	
1.3	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Обучение правильному бегу. П/игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
1.4	Упражнение на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Упражнение на равновесие. Виды ходьбы. Подвижные игры.	1	
1.5	Бег в равномерном темпе до 6-8 мин, чередование ходьбы с бегом.	1	
1.6	Выполнение броска и ловли набивного мяча. Повторить повороты направо, налево, кругом. П/игра.	1	
2	Гимнастика (5)		
2.1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении. П/игра « Мы веселые ребята».	1	
2.2	Гимнастические стойки: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; кувырок вперед. Мост из положения лежа на спине.	1	
2.3	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	
2.4	Кувырки вперед и кувырки назад в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
2.5	Упражнения на брусьях (вися, упоры); упражнения на пресс; Подтягивание на перекладине. Преодоление полосы препятствия.	1	
3	Лыжная подготовка (3)		
3.1	Т/ Б по лыжной подготовке. Подбор лыж, палок, одежда игра» Кто первый», « По местам»	1	
3.2	Передвижение приставными шагами влево, вправо;	1	

	обучение скользящему шагу; подъём лесенкой прямо.		
3.3	Выполнения скользящего шага и попеременный двухшажный ход с палками.	1	
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр (3)		
4.1	Т/Б на уроках подвижных игр. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в подвижной игре «Город за городом».	1	
4.2	Ведение мяча в движении. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами.	1	
4.3	Ведение мяча в движении. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Игры.	1	