

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦМО
учителей начальных (основных,
коррекционных) классов

Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ткачев Е.А.

Приказ № 161 от 30.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

Физическая культура

для 1 А класса

на 2021-2022 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры


С.Г. Четников

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

С.В. Масленникова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к программе по физической культуре**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 1 класса с ограниченными возможностями здоровья VII вида. Данная рабочая программа составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (задержкой психического развития по виду 7.2) ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга 1, 1Д, 2, 3, 4 классы, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2020-2021 учебный год отводится 96 часов в год, (3 ч. в неделю) в 1 классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник.

Учебно – методический комплекс:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.
2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

Учитель: Чепраков Станисла Геннадьевич

Кол-во часов в неделю: 3

Кол-во часов в год: 96

Ичетв: 24 IIчетв: 25 IIIчетв: 26 IVчетв.: 24

на 2021-2022 уч. год

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Дата
1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с залом.	
2.	Ходьба обычная, строевые команды. Игра «Класс, смирно!».	
3.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	
4.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	
5.	Совершенствование навыков бега. Медленный бег. Подвижная игра «Невод».	
6.	Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи».	
7.	Метание мяча в цель. Игра «Попробуй попади»	
8.	Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	
9.	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	
10.	Выполнение речевых команд. Подвижная игра «Тройка».	

11.	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».	
12.	ОРУ на матах. Игра «Раки».	
13.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мышеловка».	
14.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки».	
15.	ОРУ с фитболами.	
16.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	
17.	Ведение баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	
18.	Передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Передал — садись».	
19.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	
20.	Ползание, пролезание. Подвижная игра «Охотники и утки».	
21.	Эстафета с элементами бега. Игра «У ребят порядок строгий».	
22.	Метание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «кто дальше»	
23.	Игра в кегельбан.	
24.	Дыхательная гимнастика. Игра «Слушай сигнал».	
	2 четверть	
25.	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	
26.	Представление о физических упражнениях. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма.	
27.	Бег с изменением направления движения. Игра «Кошки - мышки».	
28.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	
29.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».	
30.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пингвины с мячом».	

31.	ОРУ в движении. Игра «Парашютисты».	
32.	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	
33.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	
34.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	
35.	Перелезание через горку матов. Игра «Кузнечики».	
36.	Теория: Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	
37.	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Посадка картофеля».	
38.	Развитие силовых качеств. Игра «Змейка».	
39.	Развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Удочка».	
40.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	
41.	Занятия на улице для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	
42.	Ходьба с лыжами палками в руках.	
43.	Зимние подвижные игры.	
44.	Спуск на санках с горки.	
45.	Катание на санках друг друга.	
46.	Игра «Попади снежком в цель»	
47.	Подвижные игры на улице.	
	<i>Зчетверть</i>	
48.	Техника безопасности во время занятий в спортивном зале.	
49.	Ориентировка в пространстве. Игра «Горячо,холодно».	
50.	Ловля мяча, прокатывание через объекты.	
51.	ОРУ с элементами футбола.	

52.	Игра в «мини футбол».	
53.	Эстафета.	
54.	Теория: Польза здорового образа жизни.	
55.	Развитие меткости.	
56.	Обучение прыжкам на скакалке.	
57.	ОРУ на шведской стенке.	
58.	Игра во фрисби.	
59.	Профилактика плоскостопия.	
60.	Укрепление вестибулярного аппарата.	
61.	Ритмика.	
62.	Дартс. Игра «День и ночь».	
63.	Построение. «Медвежата за медом». Название основных гимнастических снарядов.	
64.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	
65.	Гимнастика с основами акробатики. игра: «Салки-догонялки».	
66.	Лазанье, ползание, пролезание.	
67.	Эстафета «Веселые старты».	
68.	Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра «Передал — садись».	
69.	Передача и отбивание волейбольного мяча.	
70.	Подача волейбольного мяча над сеткой.	
71.	Польза закаливания организма для человека.	
72.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	
	4 четверть	
73.	Переноска предметов в разных условиях. Игра «Не урони мешочек».	
74.	Игра в прятки.	

75.	Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	
76.	Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	
77.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	
78.	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	
79.	Теория: Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	
80.	Гимнастические упражнения. Игра «Море волнуется»	
81.	Игра по станциям.	
82.	Прыжок в высоту. Запрыгивание на гору матов.	
83.	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	
84.	Игра «Бочче».	
85.	Хоккей на полу.	
86.	ОРУ на шведской стенке.	
87.	Ритмическая гимнастика	
88.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	
89.	Развитие выносливости - Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	
90.	Подвижная игра «Ловишка».	
91.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	
92.	Передача футбольного мяча ногами. Игра «забей в ворота»	
93.	Отбивание футбольного мяча. Игра «Забей гол».	
94.	Забивание мяча в ворота.	
95.	Подвижные игры на улице.	
96.	Подведение итогов учебного года.	

Учебно – методический комплекс:

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. СПб., 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.СПб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. 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.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.