

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №69  
Курортного района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2018г.

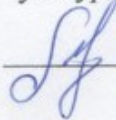


Ткачев Е.А.

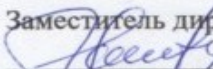
Приказ № 148 от 31.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**Физическая культура**  
Для 1 «Д» класса  
на 2018-2019 учебный год

Составитель:  
Учитель адаптивной физической  
культуры

 Е.А. Терентьева

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
 С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург

2018г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к программе по физической культуре**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 1 «дополнительного» класса с ограниченными возможностями здоровья VII вида. Данная рабочая программа составлена на основе:

- Образовательной программы начального общего образования ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга, 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.

В соответствии с учебным планом, на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в рамках курса 1 «дополнительного» класса отводится 3 урока в неделю, что составляет 94 урока в год.

#### **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, закалывающих 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 закалывания:** 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.

**Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету.**

**Предполагается то, что учащиеся будут знать:**

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

**Предполагается то, что учащиеся будут уметь:**

1. Выполнять команду «Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

**Предметно-развивающая образовательная среда:**

Бубны.

Флажки.

Мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные.

Гимнастические маты, скамейки, палки, ленты, перекладина и тд.

Игрушки музыкальные.

Колокольчики.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

Ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см).

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).

Материалы и приспособления для постановки правильного дыхания.

Маты: детские напольные.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Набор для бадминтона.

Обручи разных цветов и размеров.

Многофункциональные тренажеры.

Шведская стенка.

Лавочки.

Детские стулья.

Набор для игры в «Бочче».

Мягкие крупные модули.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Предмет: Адаптивная физическая культура

Класс: 1 «Д»

Учитель: Терентьева Екатерина Александровна

Кол-во часов в неделю: 3

Кол-во часов в год: 94

Iчетв: 24 IIчетв: 24 IIIчетв: 26 IVчетв.: 20**Календарно-тематическое планирование**

Тематическое планирование		
1	04.09.2018	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые команды. Игра «Класс, смирно!».
2	06.09.2018	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом.
3	07.09.2018	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Игра «Слушай сигнал».
4	11.09.2018	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».
5	13.09.2018	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».
6	14.09.2018	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок. Игра «Шишки-желуди-орехи».
7	18.09.2018	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».
8	20.09.2018	Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
9	21.09.2018	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».
10	25.09.2018	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».
11	27.09.2018	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».
12	28.09.2018	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».
13	02.10.2018	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди бесшумно».
14	04.10.2018	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мышеловка».
15	05.10.2018	Прыжки в длину с разбега.
16	09.10.2018	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках:

		«Прыгающие воробушки».
17	11.10.2018	Ведение баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».
18	12.10.2018	Передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Передал — садись».
19	16.10.2018	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
20	18.10.2018	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».
21	19.10.2018	Игра «Парашютисты».
22	23.10.2018	Метание мяча на дальность. Игра «кто дальше»
23	25.10.2018	Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны».
24	26.10.2018	Метание мяча в цель. Игра «Попробуй попади»
		<b>2 четверть</b>
25	06.11.2018	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».
26	08.11.2018	Представление о физических упражнениях. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».
27	09.11.2018	Бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
28	13.11.2018	Эстафета с элементами бега. Игра «У ребят порядок строгий».
29	15.11.2018	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».
30	16.11.2018	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пингвины с мячом».
31	20.11.2018	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».
32	22.11.2018	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».
33	23.11.2018	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».
34	27.11.2018	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».
35	29.11.2018	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
36	30.11.2018	Теория: Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».

37	04.12.2018	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств
38	06.12.2018	Игра «Змейка».
39	07.12.2018	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».
40	11.12.2018	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.
41	13.12.2018	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
42	14.12.2018	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.
43	18.12.2018	Разучивание ступающего и скользящего шага.
44	20.12.2018	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.
45	21.12.2018	Прохождение дистанция скользящим шагом на лыжах.
46	25.12.2018	Спуск с небольшой горки на лыжах. Игра «На буксире».
47	27.12.2018	Изучение попеременно двухшажного хода. Игра «Два дома».
48	28.12.2018	Техника безопасности во время занятий в спортивном зале.
		<b>3 четверть</b>
49	15.01.2019	Ориентировка в пространстве. Игра «Горячо, холодно».
50	17.01.2019	Ловля мяча, прокатывание через объекты.
51	18.01.2019	ОРУ с элементами футбола.
52	22.01.2019	Игра в «мини футбол».
53	24.01.2019	Эстафета.
54	25.01.2019	Теория: Польза здорового образа жизни.
55	29.01.2019	Развитие меткости.
56	31.01.2019	Обучение прыжкам на скакалке.
57	01.02.2019	Игра во фрисби.
58	12.02.2019	Профилактика плоскостопия.
59	14.02.2019	Укрепление вестибулярного аппарата.
60	15.02.2019	Ритмика.
61	19.02.2019	Дартс.
62	21.02.2019	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Игра «Медвежата за медом». Название основных

		гимнастических снарядов.
63	22.02.2019	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
64	26.02.2019	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»
65	28.02.2019	Эстафета «Веселые старты».
66	01.03.2019	Передача волейбольного мяча над сеткой.
67	05.03.2019	Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра «Передал — садись».
68	07.03.2019	Отбивание волейбольного мяча с круга.
69	12.03.2019	Польза закаливания для организма человека.
70	14.03.2019	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
71	15.03.2019	Переноска предметов. Игра «Не урони мешочек».
72	19.03.2019	Игра «Холодно-горячо»
73	21.03.2019	Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
74	22.03.2019	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
<b>4 четверть</b>		
75	02.04.2019	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей: «Пятнашки».
76	04.04.2019	Прохождение полосы препятствий. Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».
77	05.04.2019	Теория: Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
78	09.04.2019	Упражнения на гимнастических матах. Игра «Море волнуется»
79	11.04.2019	Игра по станциям.
80	12.04.2019	Игра: «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
81	16.04.2019	Прыжок в высоту.
82	18.04.2019	Запрыгивание на гору матов.
83	19.04.2019	Прыжки в длину с разбега через мат.
84	23.04.2019	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
85	25.04.2019	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».



86	26.04.2019	Развитие выносливости - Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».
87	30.04.2019	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».
88	07.05.2019	Игра с элементами футбола.
89	14.05.2019	Передача футбольного мяча ногами. Игра «забей в ворота»
90	16.05.2019	Отбивание футбольного мяча.
91	17.05.2019	Забивание мяча в ворота.
92	21.05.2019	Прыжки на скакалке. Игры: «Невод», «Удочка».
93	23.05.2019	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Медвежата за медом»
94	24.05.2019	Подведение итогов учебного года. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

#### **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. Андрищенко 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.