

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

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

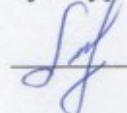


Ткачев Е.А.

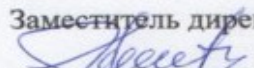
Приказ № 148 от 31.08.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**Физическая культура**  
Для 1 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 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 класса отводится 3 урок в неделю, что составляет 95 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, прыгивание 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

на 2018-2019 уч. Год

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

Учитель: Терентьева Екатерина Александровна

Кол-во часов в неделю: 3

Кол-во часов в год: 95

**Календарно-тематическое планирование**

Тематическое планирование		
Ичетв.: 24	Ичетв.: 24	Ичетв.: 26
1.	04.09.2018	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с залом.
2.	05.09.2018	Ходьба обычная, строевые команды. Игра «Класс, смирно!».
3.	07.09.2018	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».

4.	11.09.2018	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».
5.	12.09.2018	Совершенствование навыков бега. Медленный бег. Подвижная игра «Невод».
6.	14.09.2018	Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи».
7.	18.09.2018	Метание мяча в цель. Игра «Попробуй попади»
8.	19.09.2018	Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
9.	20.09.2018	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».
10.	25.09.2018	Выполнение речевых команд. Подвижная игра «Тройка».
11.	26.09.2018	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».
12.	28.09.2018	ОРУ на матах. Игра «Раки».
13.	02.10.2018	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мышеловка».
14.	03.10.2018	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки».
15.	05.10.2018	ОРУ с фитболами.
16.	09.10.2018	ОРУ с гимнастической скамейкой. Подвижная игра «Пройди бесшумно».
17.	10.10.2018	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.	17.10.2018	Ползание, пролезание. Подвижная игра «Охотники и утки».
21.	19.10.2018	Эстафета с элементами бега. Игра «У ребят порядок строгий».
22.	23.10.2018	Метание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «кто дальше»
23.	24.10.2018	Игра в кегельбан.
24.	26.10.2018	Дыхательная гимнастика. Игра «Слушай сигнал».
		<b>2 четверть</b>
25.	06.11.2018	Спортивный марафон «Внимание, на старт».

26.	07.11.2018	Представление о физических упражнениях. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма.
27.	09.11.2018	Бег с изменением направления движения. Игра «Кошки - мышки».
28.	13.11.2018	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».
29.	14.11.2018	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».
30.	16.11.2018	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пингвины с мячом».
31.	20.11.2018	ОРУ в движении. Игра «Парашютисты».
32.	21.11.2018	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».
33.	23.11.2018	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».
34.	27.11.2018	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».
35.	28.11.2018	Перелезание через горку матов. Игра «Кузнечики».
36.	30.11.2018	Теория: Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».
37.	04.12.2018	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Посадка картофеля».
38.	05.12.2018	Развитие силовых качеств. Игра «Змейка».
39.	07.12.2018	Развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Удочка».
40.	11.12.2018	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
41.	12.12.2018	Занятия на улице для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.
42.	14.12.2018	Ходьба с лыжами палками в руках.
43.	18.12.2018	Зимние подвижные игры.
44.	19.12.2018	Спуск на санках с горки.
45.	21.12.2018	Катание на санках друг друга.
46.	25.12.2018	Игра «Попади снежком в цель»
47.	26.12.2018	Подвижные игры на улице.
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.	16.01.2019	Ловля мяча, прокатывание через объекты.
51.	18.01.2019	ОРУ с элементами футбола.
52.	22.01.2019	Игра в «мини футбол».
53.	23.01.2019	Эстафета.
54.	25.01.2019	Теория: Польза здорового образа жизни.
55.	29.01.2019	Развитие меткости.
56.	30.01.2019	Обучение прыжкам на скакалке.
57.	01.02.2019	ОРУ на шведской стенке.
58.	12.02.2019	Игра во фрисби.
59.	13.02.2019	Профилактика плоскостопия.
60.	15.02.2019	Укрепление вестибулярного аппарата.
61.	19.02.2019	Ритмика.
62.	20.02.2019	Дартц. Игра «День и ночь».
63.	22.02.2019	Построение. «Медвежата за медом». Название основных гимнастических снарядов.
64.	26.02.2019	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
65.	27.02.2019	Гимнастика с основами акробатики. игра: «Салки-догонялки».
66.	01.03.2018	Лазанье, ползание, пролезание.
67.	05.03.2019	Эстафета «Веселые старты».
68.	06.03.2019	Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра «Передал — садись».
69.	12.03.2019	Передача и отбивание волейбольного мяча.
70.	13.03.2019	Подача волейбольного мяча над сеткой.
71.	15.03.2019	Польза закаливания организма для человека.
72.	19.03.2019	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
73.	20.03.2019	Переноска предметов в разных условиях. Игра «Не урони мешочек».
74.	22.03.2019	Игра в прядки.
		<b>4 четверть</b>

75.	02.04.2019	Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
76.	03.04.2019	Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
77.	05.04.2019	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.
78.	09.04.2019	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».
79.	10.04.2019	Теория: Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
80.	12.04.2019	Гимнастические упражнения. Игра «Море волнуется»
81.	16.04.2019	Игра по станциям.
82.	17.04.2019	Прыжок в высоту. Запрыгивание на гору матов.
83.	19.04.2019	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
84.	23.04.2019	Игра «Бочче».
85.	24.04.2019	Хоккей на полу.
86.	26.04.2019	ОРУ на шведской стенке.
87.	30.04.2019	Ритмическая гимнастика
88.	07.05.2019	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».
89.	08.05.2019	Развитие выносливости - Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».
90.	14.05.2019	Подвижная игра «Ловишка».
91.	15.05.2019	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
92.	17.05.2019	Передача футбольного мяча ногами. Игра «забей в ворота»
93.	21.05.2019	Отбивание футбольного мяча. Игра «Забей гол».
94.	22.05.2019	Забивание мяча в ворота.
95.	24.05.2019	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. Андриющенко 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.