

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса разработана в соответствии со следующими документами:

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" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15); «Примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями).

Цели рабочей программы по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственнойотсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Рабочая программа определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре для 1 класса является *укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.*

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.
4. Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во-первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане для второго класса предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю.

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

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	4
Гимнастика	20
Легкая атлетика	23
Подвижные игры	21
Общее количество часов	68

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты 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 согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по физической культуре:

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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Планируемые результаты освоения предмета

Иметь представление:

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать:

Основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять:

гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеобразовательные упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь:

играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Содержание учебного материала 1 класс (66 часов)

Гимнастика (20 часов)

Лазанье: передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелазанье через горку матов и гимнастическую скамейку.

Строевые упражнения: построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали», «Остановились!».

Элементы акробатических упражнений: группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в различные стороны.

Висы: упор положение присев и лежа на матах.

Равновесие: ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 секунды). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Подвижные игры (21 часа)

«Слушай сигнал», «Космонавты».

Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы солдаты».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «кошка и мышки!».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит».

Игры зимой: «снайпер», «К деду Морозу в гости». Катание на санках.

Легкая атлетика (21 часа)

Ходьба: по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба на носках, на пятках.

Бег: медленный бег, пробежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 метров (15 метров – бег, 15 метров – ходьба).

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

Метание: подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Основы знаний (4 часа)

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. Осанка.

Тематическое планирование, физическая культура

1 класс

№ пп	Содержание материала	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		21
1	Строевые упражнения	2
2	Перестроение	2
3	Метание малого мяча с места из-за головы	4
4	Бег и ходьба, чередование	4
5	Ходьба	4
6	Прыжки с высоты 30 см	2
7	Прыжки с высоты 60 см	2
8	Набрасывание колец	1
ГИМНАСТИКА		20
1	Кувырки	5
2	Перестроение	2
3	Лазанье по гимнастической стенке	3
4	Ходьба по гимнастической скамейке на носках	2
5	Прыжки на двух, одной ногах с поворотом на 90°	2
6	Наклоны, повороты	2
7	Обще развивающие упражнения	4
ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ		21
1	Катание на санках	12
2	Эстафеты	3
3	Игра «Кто первый»	1
4	Игра «Шишки, желуди, орехи»	1
5	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1
6	Игра «Пустое место»	1
7	Игра «Космонавты»	2
	Основы знаний	4

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Периодические издания

- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы,

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.