

Приложение
к образовательной программе
МБОУ «Кабановская СОШ»
на 2023 – 2024 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кабановская
средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
на педагогическом
совете
Протокол № 7 от
«31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Кабановская СОШ»
/Гросс О.В./
Приказ № 198 от
«31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

1 класс

Вариант 4.3

срок реализации: 1 год
2023 -2024 учебный год

Составитель: учитель начальных классов
Жердинова Жанна Жияншаевна

с. Кабаново
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа курса «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3).

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Кроме того, при написании данной программы по физической культуре для 1 класса (вариант 4.3) использовалась программа «Адаптивное физическое воспитание детей с множественными нарушениями в развитии» (1-4 классы) (Ростомашвили Л.Н., СПб., НОУ ИСПиП, 2008).

Цель занятий физической культурой для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - профилактика и коррекция вторичных нарушений физического развития, освоение учащимися основных двигательных умений и навыков; создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение физического развития данной группы обучающихся.

Задачи:

Развитие потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения.

Повышение функциональной деятельности систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства.

Развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Развитие основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий.

Формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

Количество часов на предмет «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуры по варианту 4.3 в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 33 учебные недели - 99 часов в год.

Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса

Обучающийся научится:

- правилам поведения на уроках физкультуры;
- одеваться на занятия физической культурой с помощью учителя;
- играть в подвижные игры;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность:

- строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя;
- выполнять упражнения с использованием различных предметов;

- выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе.
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять элементарные легкоатлетические и гимнастические упражнения.

Содержание программы учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий.. Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки;

пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Лазание, перелезание и подлезание в играх.

Упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см. Статические упражнения в основной стойке.

Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Учебно – тематический план

№	Наименование раздела	Всего занятий	Контрольные работы	Практические, лабораторные работы, экскурсии
1	Легкая атлетика	27		
2	Гимнастика	21		
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов. Коррекционные подвижные игры.	27		
4	Легкая атлетика	24		
Итого: 99 ч.				

Учебно – тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы урока	Количество занятий	Примечания
Легкая атлетика 27 ч.			
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).	1	
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Понятие «правильная осанка».	1	
3	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
4	Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Игры на развитие памяти.	1	
5	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ознакомление с мячом. Подвижные игры со звуковым мячом.	1	
6	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	
7	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте.	1	
8	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Свободный бег.	1	
9	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1	

10	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Подготовка кистей рук к метанию.	1	
11	Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	
12	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1	
13	Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей.	1	
14	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
15	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1	
16	Техника метания мяча одной рукой. Подвижная игра на внимание.	1	
17	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики.	1	
18	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметкам.	1	
20	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1	
21	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
22	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с предметами.	1	
23	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижные игры на внимание.	1	
24	Упражнения на тренажерах на развитие вестибулярного аппарата, координации движений.	1	
25	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
26	Упражнения на тренажерах.	1	
27	Резервный урок.	1	
Гимнастика 21 ч.			
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижные игры на внимание.	1	
29	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1	
30	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
31	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки. Группировка, лежа на спине, в упор, стоя на коленях.	1	
32	Равнение по разметке. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
33	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1	
34	Размыкание на вытянутые руки по показу учителя. ОРУ. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
35	Повороты по ориентирам. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
36	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	1	
37	Техника выполнения перекатов в положении лежа в	1	

	разные стороны. Подвижные игры на внимание.		
38	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Ходьба по коридору шириной 20 см.	1	
39	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1	
40	Стойка на носках (3-4 сек). Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	
41	Стойка на носках (3-4 сек). Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	
42	Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	1	
43	Стойка на носках (3-4 сек). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.	1	
44	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
45	Упор в положении присев и лежа на матах. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	
46	Подвижные игры с предметами и без предметов. Хороводные игры.	1	
47	Упражнения на тренажёрах: конус, цилиндр, футбольные мячи.	1	
48	Резервный урок	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов. Коррекционные подвижные игры 27 ч.			
49	Правила безопасности на игровых уроках. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
50	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	1	
51	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
52	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1	
53	Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1	
54	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1	
55	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.	1	
56	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы).	1	
57	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1	
58	Комплекс корригирующих упражнений. Упражнения для	1	

	формирования правильной осанки Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы).		
59	ОРУ. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем).	1	
60	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
61	Дыхательные упражнения. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика).	1	
62	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. Коррекция функции равновесия (ходьба по линии, нарисованной на полу; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком).	1	
63	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1	
64	Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса. Коррекция функции равновесия (ходьба по гимнастической скамейке левым боком; стойка на одной ноге, другая согнута в колене).	1	
65	Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Построение в обозначенном месте, построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	1	
66	Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	1	
67	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Построение в круг по ориентиру, увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, ходьба по ориентирам).	1	
68	Упражнения для формирования правильной осанки. Воспроизведение шагов с закрытыми глазами, прыжок в длину с места в ориентир.	1	
69	Подвижные игры с предметами и без предметов, хороводные игры.	1	
70	Дыхательные упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места в ориентир.	1	
71	Прыжок в длину с места в ориентир. Подвижные игры на внимание.	1	
72	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
73	Упражнения на тренажерах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	
74	Резервный урок	1	
75	Резервный урок	1	
Легкая атлетика 24 ч.			
76	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).	1	
77	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики.	1	

78	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
79	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметкам. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1	
80	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжок в длину с места.	1	
81	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
82	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с предметами.	1	
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижные игры на внимание.	1	
84	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1	
85	Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	
86	Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей. Метание теннисного мяча в цель и на дальность полета.	1	
87	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1	
88	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
89	Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра на внимание.	1	
90	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
91	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	1	
92	Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Игры на развитие памяти.	1	
93	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
94	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба).	1	
95	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте. Свободный бег.	1	
96	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Свободный бег. Бег с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	
97	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Упражнения на тренажерах.	1	
98	Резервный урок	1	
99	Резервный урок	1	
Итого: 99 ч.			

Способы и формы оценки образовательных результатов

Словесная форма оценки

Учебно – методическое обеспечение

1. **Баряева Л.Б., Логинова Е.Т.** Особенности работы с детьми с грубым множественным дефектом развития // Программа элективных курсов по вопросам воспитания и обучения детей с проблемами интеллектуального развития. – СПб., 1999.
2. **Лях, В.И.** Мой друг физкультура: для учащихся 1-4 кл. 8 вида. - М.: Просвещение, 1999.
3. **Маллаев Д.М.** Игры для слепых и слабовидящих. – М.: Советский спорт, 1992.
4. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /под ред. доктора педагогических наук В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2009.
5. **Ростомашвили Л.Н.** Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения //Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. Гл. 3. / Под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. - С. 92 -157.
6. **Ростомашвили, Л.Н.** Адаптивное физическое воспитание детей со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие /Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009.
7. **Ростомашвили, Л.Н.** Формирование игровой деятельности у детей со сложными нарушениями развития//Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3. – С. 13-15.
8. **Ростомашвили Л.Н.** Методические рекомендации и требования к организации процесса адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1. – С. 46-48.
9. **Ростомашвили Л.Н.** Дидактические средства адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 3. – С. 23-24.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)
11. Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3).