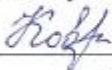


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Верхнедобринская средняя школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области**

СОГЛАСОВАНО

Педагог-организатор

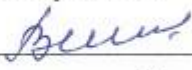


Ковалкина М.С.

«25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Иванова В.А.

Приказ №82

от «25» августа 2025 г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающегося 1 класса с лёгкой умственной отсталостью**

Составитель: Данилина Л.Н.
учитель физической культуры

2025 учебный год.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающегося 1 класса с лёгкой умственной отсталостью разработана на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью;
- программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под ред. доктора педагогических наук В.В.Воронковой, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации (издательство «ВЛАДОС», 2014г.);
- индивидуального учебного плана для обучающегося 1 класса с лёгкой умственной отсталостью на 2025-2026 учебный год.

Цель курса: формирование у учащегося основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи курса:

- формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Специфика курса:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры, для 1 класса — пионербол. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития двигательных качеств. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода. В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимся двигательными умениями (качество) и результатом.

Основные направления коррекционной работы:

- корригировать артикуляционный аппарат;
- расширять представление об окружающем мире и обогащать словарь;
- корригировать познавательную и речевую деятельность учащегося;
- формировать умение работать по словесной инструкции, алгоритму;

- развивать познавательные процессы;
- развивать самостоятельность;
- воспитывать активность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- развивать двигательные качества, силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярную устойчивость;
- корректировать индивидуальные пробелы в знаниях, умениях, навыках.

Данная рабочая программа по физической культуре для 6 класса предназначена для обучения учащегося с лёгкой умственной отсталостью и рассчитана **3** в неделю в соответствии с индивидуальным учебным планом, согласно календарному учебному графику образовательного учреждения **96часов**.

Итог реализации программы осуществляется в форме контрольных испытаний (тестов) по видам упражнений.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащийся должен знать:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, комплексов по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Учащийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;
- проводить закаливающие процедуры;
- знать элементарные правила соревнований;
- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений.
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОГЛАСОВАНО

Педагог-организатор



Ковалкина М.С.

«25» августа 2025 г.

Календарно-тематическое планирование

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающегося 1 класса с лёгкой умственной отсталостью

Составитель: Данилина Л.Н.
учитель физической культуры

2025 учебный год.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1	Инструктаж по ТБ. Стартовый разбег. Высокий и низкий старт.	1	01.09.	Практическая работа;
2-3	Бег 30м., прыжок с места, силовые упражнения.	2	03.09.05.09.	Тестирование;
4	Зачет – бег 30 м Эстафетный бег	1	08.09.	Зачет;
5	Зачет – бег 60 м	1	10.09..	Практическая работа;
6-7	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2	12.09.15.09.	Зачет;
8-9	Зачет – бег 30 м Эстафетный бег	2	17.09.19.09.	
10	Бег по пересечённой местности. Тест-поднимание туловища	1	22.09.	Тестирование;
11-12.	Бег с препятствиями. Игра	2	24.09.29.09..	
13	Бег по пересечённой местности. поднимание туловища	1	01.10.	
14	Бег с препятствиями. Игра	1	03.10.	
15	Зачет - прыжок в длину с места.	1	06.10.	Зачет;
16	Зачет – бег 1000 м	1	08.10.	Зачет;

17	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	10.10.	Практическая работа;
18-19	Тест-бег 3*10м. Ловля и передача мяча.	2	13.10.15.10	Тестирование;
20	Зачет - ведение мяча	1	17.10.	Зачет;
21-22	Тест - наклон туловища из положения сидя.	2	20.10.22.10	Тестирование;
23	Зачет - челночный бег с ведением мяча	1	24.10	Зачет;

24	Тест - сгибание и разгибание рук. Бросок двумя руками от головы	1	05.11.	Тестирование;
25- 26	Зачет - передача мяча в парах	2	07.11.10.11.	Зачет;
27	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	12.11.	Практическая работа;
28- 29	Прием и передача мяча.	2	14.11.17.11.	Практическая работа;
30	Зачет – верхняя передача над собой	1	19.11.	Зачет;
31- 32	Бросок теннисного мяча.	2	21.11.-24.11.	Практическая работа;
33	Зачет - верхняя передача в стену	1	26.11.	Зачет;
34- 35	Подача мяча	2	28.11.01.12.	Практическая работа;
36	Зачет - верхняя передача мяча	1	03.12.	Зачет;
37	Передача в тройке	Нижняя передача мяча	1	Практическая работа;
38- 39	Передача в тройке	2	08.12.10.12.	Практическая работа;
40	Инструктаж по ТБ. Лазания по шведской стенки.	1	12.12.	Практическая работа
41- 42	Ходьба по напольному бревну.	2	15.12.-17.12.	Практическая работа
43	Лазания по наклонной плоскости.	1	19.12.	Практическая работа
44- 45	Упражнения с гимнастическими палками.	2	22.12.24.12.	Практическая работа
46	Зачет - гибкость	1	26.12.	Зачет
47	Перекаты, стойка на лопатках	2	29.12.12.01..	Практическая работа
48- 49	Эстафеты с элементами акробатики.	2	14.01.16.01.	Практическая работа

50	Инструктаж по ТБ. Нижняя передача над собой	1	19.01.	Практическая работа
51-52	Бег с препятствиями. Игра	2	21.01.23.01.	Практическая работа
53	Бег с препятствиями. Игра	1	26.01.	Практическая работа
54-55	Бег с препятствиями. Игра	2	28.01.-30.01.	Практическая работа
56	Бег с препятствиями. Игра	1	02.02.	Практическая работа
57	Бег с препятствиями. Игра	1	04.02.	Практическая работа
58-59	Бег с препятствиями. Игра	2	09.02.-11.02.	Практическая работа
60	Бег с препятствиями. Игра	1	13.02.	Практическая работа
61	Работа в парах	1	25.02.	Практическая работа;
62	Нижняя подача	1	27.02.	Практическая работа
63	Правила игры в волейбол	1	02.03.	Практическая работа;
64	Игра в пионербол.	1	06.03.	Практическая работа
65	Игра в пионербол.	1	11.03.	Урок-игра;
66	Зачет - скакалка	1	13.03.	Зачет
67	Нижний прием, работа в парах	1	16.03.	Практическая работа;
68	Верхняя передача, работа в парах.	1	18.03.	Практическая работа;
69	Учебная игра	1	20.03.	Практическая работа;
70	Зачет – повороты. Учебная игра	1	23.03.	Зачет;

71	Тест-бег 3*10м. Ловля и передача мяча.	1	25.03.	Практическая работа
72	Зачет - ведение мяча	1	27.03.	Практическая работа
73	Тест - наклон туловища из положения сидя.	1	06.04.	Практическая работа
74	Зачет - челночный бег с ведением мяча	1	08.04.	Практическая работа

-75- 76	Инструктаж по ТБ. Стартовый разбег. Высокий и низкий старт.	2	10.04.-13.04.	Практическая работа;
77- 78	Бег 30м., прыжок с места, силовые упражнения.	2	15.04.-17.04	Практическая работа;
79	Зачет – бег 30 м Эстафетный бег	1	20.04.	Зачет;
80- 81	Бег 60 м. Игры с мячом.	2	22.04.-24.04	Практическая работа;
82- 83	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2	27.04.-29.04	Практическая работа;
84- 85	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2	06.05.-08.05.	
86	Зачет – бег 1000 м	1	13.05.	Зачет;
87	Прыжки со скакалкой.	1	15.05.	Практическая работа;
88	Бег по пересечённой местности. Тест-поднимание туловища	1	18.05.	
89	Зачет - бег 1500 м.	1	20.05.	
90	Круговая эстафета.	1	22.05.	
91	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	25.05.	Зачет;
Общее количество часов		91		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088666

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026