Муниципальное общеобразовательное учреждение

Горбуновская основная общеобразовательная школа

Утверждаю:

Директор МОУ Горбуновской ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Фартусова

Приказ № \_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023\_ г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА вариант 8.3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Класс: 1 (дополнительный) класс

по предмету «Физическая культура»

с.Горбуновка

**Пояснительная записка**

1.1 Перечень нормативных актов

Рабочая программа по учебному предмету на 2023/24 учебный год разработана в

соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»;

2. Приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам – образовательным программам начального

общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на

правоотношения до 1 сентября 2021 года);

3. Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам – образовательным программам начального

общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на

правоотношения с 1 сентября 2021 года);

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных

постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

6. Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской

Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации

от 3 июня 2017 г. № 1155-р;

7. Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального

перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих

государственную аккредитацию образовательных программ начального общего,

основного общего, среднего общего образования организациями,

осуществляющими образовательную деятельность».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта

начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями

здоровья"

9. Примерная адаптированная основная образовательная программа (ПрАООП)

начального общего образования детей с задержкой психического развития

10. ООП НОО на 2023-2024 учебный год;

11. Учебного плана начального общего образования на 2023-2024учебный год;

12. Положения о рабочих программах..

13. Рабочей программы воспитания ;

1.2 Цели и задачи изучения учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся

с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие

и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и

реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграциишкольников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и

физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения

доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических

упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и

безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических

сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― 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.

-развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;

-Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

-развитие зрительной памяти и внимания;

-формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма,

величина.)

-развитие пространственных представлений и ориентации;

-развитие наглядно-образного мышления;

-Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

-развитие навыков адекватного общения.

-Развитие речи, овладение техникой речи.

-Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование

основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к

самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что

реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании

себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе –

это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также

переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её

богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и

самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни

в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного

здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через

сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества,

разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и

образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов

России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния

нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа

жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества,

членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание

чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к

другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа,

представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека,

выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить

Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для

существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и

уважение к многообразию их культур.

1.3 Место учебного предмета

Согласно АООП НОО (вариант 8.3) для обучающихся с РАС на изучение в первом классе

отводится 3 часа в неделю, всего 99 ч. Реализация рабочей программы учебного предмета

«Физическая культура» разработана согласно индивидуальному учебному плану для

обучающегося 1 класса Гладкова Кирилла, количество часов распределено следующим

образом: На изучение предмета «Физическая культура» в 11 (дополнительном первом классе) отводится по 3 часа в неделю(1 час – очное обучение, 2 часа – самообразование), курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели

. Рабочая программа составляется на один учебный год,

конкретизируется, уточняется после проведения обследования (мониторинга)

обучающихся.

Продолжительность урока в 1 классе составляет 35 минут.

1.4 Учебно-методический комплекс для педагога

1. Спортивное оборудование.

1. Скамейка гимнастическая

2. Стенка гимнастическая для лазания

3. Мячи

4. Скакалки

5. Флажки

2. Литература для учителя.

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. СП. 2003.

2. Андрющенко 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.

2. Содержание учебного предмета

2.1 Краткая характеристика содержания

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре»,

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает

некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки

обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в

определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения

качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под

словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой

атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с

элементами спортивных и подвижных игр.

Знания о физической культуре

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. Формирование

понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о

гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке,

равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных

усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств

гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц ног;

упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;

упражнения для формирования правильной осанки;

упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;

с флажками;

с малыми обручами;

с малыми мячами;

с большим мячом;

с набивными мячами (вес 2 кг);

упражнения на равновесие;

лазанье и перелезание;

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и

точности движений;

переноска грузов и передача предметов;

прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега;

ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление

учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков,

метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и

физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Игры Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во

время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия

(выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные

сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры

Игры с бегом;

Игры с прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с построениями и перестроениями;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

Игры с бросанием, ловлей, метанием**.**

**Планируемые результаты изучения курса**

**Предметные результаты** по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

**Минимальный уровень:**

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Обучающийся может уметь:**

* Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
* Двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них
* Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
* Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
* Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
* Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы курса** | **Тема** |
| Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. |
| Гимнастика | Теоретические сведения.  Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  Практический материал.  Построения и перестроения.  Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):  - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;  - упражнения для расслабления мышц;  - упражнения для мышц шеи;  - упражнения для укрепления мышц спины и живота;  - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;  - упражнения для мышц ног;  - упражнения на дыхание;  - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;  - упражнения для формирования правильной осанки;  - упражнения для укрепления мышц туловища.  Упражнения с предметами:  - с гимнастическими палками;  - с флажками;  - с малыми обручами;  - с малыми мячами;  - с большим мячом;  - с набивными мячами (вес 2 кг);  - упражнения на равновесие;  - лазанье и перелезание;  - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;**  - переноска грузов и передача предметов**;**  - прыжки. |
| Легкая атлетика | Теоретические сведения.  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  Практический материал.  Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. |
| Игры | Теоретические сведения.  Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.  Практический материал.  Подвижные игры:  - Коррекционные игры  - Игры с бегом;  - Игры с прыжками;  - Игры с лазанием;  - Игры с метанием и ловлей мяча;  - Игры с построениями и перестроениями;  - Игры с элементами общеразвивающих упражнений;  - Игры с бросанием, ловлей, метанием. |

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Самообразо  вание |
| 1-3 | Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроках | 1 | 2 |
| 4-6 | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 | 2 |
| 7-9 | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед | 1 | 2 |
| 10-12 | Прыжки в длину с места | 1 | 2 |
| 13-15 | Перепрыгивание через препятствия | 1 | 2 |
| 16-18 | Бросание мяча, ловля мяча | 1 | 2 |
| 19-21 | Упражнения с набивными мячами | 1 | 2 |
| 22-24 | Метание малого мяча в цель | 1 | 2 |
| 25-27 | Прокатывание мяча двумя руками друг другу | 1 | 2 |
| 28-30 | Повторный инструктаж. Развитие ориентации в пространстве | 1 | 2 |
| 31-33 | Развитие ловкости | 1 | 2 |
| 34-36 | Развитие координации | 1 | 2 |
| 37-39 | Подскоки на мячах- фитболах | 1 | 2 |
| 40-42 | Прыжки с продвижением вперед | 1 | 2 |
| 43-45 | Коррекционные игры | 1 | 2 |
| 46-48 | Развитие скоростно-силовой выносливости | 1 | 2 |
| 49-51 | Игровые упражнения на мячах фитболах | 1 | 2 |
| 52-54 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | 2 |
| 55-57 | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом | 1 | 2 |
| 58-60 | Перелазание через мягкие модули | 1 | 2 |
| 61-63 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами | 1 | 2 |
| 64-66 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов | 1 | 2 |
| 67-69 | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног. | 1 | 2 |
| 70-72 | Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой | 1 | 2 |
| 73-75 | Повторный инструктаж.Упражнения в лазанье по шведской стенке | 1 | 2 |
| 76-78 | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. | 1 | 2 |
| 79-81 | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | 1 | 2 |
| 82-87 | Коррекционные игры с метанием | 2 | 4 |
| 88-90 | Прыжки с ноги на ногу - 10м. | 1 | 1 |
| 91-99 | Развитие силы | 3 | 6 |