

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации МО Узловский район

МКОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Приказ №1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Поддячая О. И.
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
№11

Лоцманова Т. Н.
Приказ №33-д от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура»

1 класс

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

Узловая 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана на 89 часов (3 часа в неделю) с учётом адаптационного периода в 1 классе.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Цели рабочей программы по физической культуре.

Цель: изучения физической культуры в 1 - 4 классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с ОВЗ в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Задачами выступают:

- 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;
 - 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.

Целью рабочей программы по физической культуре для 1 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя

ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с ОВЗ для первого класса предусмотрено 89 часов в год (3 часа в неделю).

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	1
Легкая атлетика	11
Гимнастика	22
Подвижные игры	18

Лыжная подготовка	14
Школа мячей	23
Общее количество часов	89

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в шести разделах: «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка», « Школа мячей».

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 в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие;

лазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; 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. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

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 и т.д.)

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, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 1 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Поддячая О.И.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

школы _____ протокол _№

Календарно – тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура»
1 класс
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

Разработано:

учителем физической
культуры

Гвоздевым И. П.

2022 – 2023 учебный год

1 КЛАСС ОБЗ КТП

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1				
2	Лёгкая атлетика. Ходьба под счет. Ходьба в быстром темпе Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1				
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ.	1				
4	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	1				
5	Разучивание техники бега на 30 метров из	1				

	положения высокий старт					
6	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	1				
7	Совершенствовани е и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствовани е техники челночного бега.	1				
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	1				
9	Совершенствовани е техники метания малого мяча на дальность	1				
10	Учет техники метания малого мяча на дальность	1				
11	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1				
12	Учет техники прыжка в длину с места	1				
13	Подвижные игры. Промежуточный инструктаж по технике	1				

	безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра					
14	Совершенствовани е техники бросков мяча на точность. Подвижная игра	1				
15	Совершенствовани е техники бросков мяча на точность. Подвижная игра.	1				
16	Подвижные игры с элементами ОРУ.	1				
17	Беговые и прыжковые подвижные игры.	1				
18	Разучивание и совершенствовани е техники ритма и темпа.	1	1			
19	Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка.	1				
20	Совершенствовани е беговых и прыжковых подвижных игр.	1				
21	Совершенствовани е техники	1				

	игры «Точно в цель».					
22	Совершенствование техники подвижных игр с мячом.	1				
23	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов.	1				
24	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	1				
25	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов.	1				
26	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов.	1				
27	Гимнастика. Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники строевых упражнений.	1				
28	Совершенствование техники строевых упражнений.	1				

29	Совершенствование техники строевых упражнений.	1				
30	Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	1				
31	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	1				
32	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	1				
33	Разучивание техники выполнения кувырка назад.	1				
34	Круговая тренировка.	1				
35	Разучивание техники акробатического соединения элементов.	1				
36	Совершенствование техники акробатического соединения элементов.	1				
37	Учет техники акробатического соединения элементов.	1				

38	Подвижные игры. Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ.	1				
39	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ.	1				
40	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами.	1				
41	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами.	1				
42	Круговая тренировка.	1				
43	Лыжная подготовка. Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1				
44	Разучивание техники скользящего шага без палок.	1				
45	Разучивание техники ступающего	1				

	шага.					
46	Разучивание техники поворотов переступанием без палок.	1				
47	Совершенствование техники ступающего шага.	1				
48	Совершенствование техники скользящего шага.	1				
49	Совершенствование техники поворотов переступанием.	1				
50	Разучивание техники подъёмов и спусков.	1				
51	Прохождение дистанции 300м.	1				
52	Разучивание техники скользящего шага с палками.	1				
53	Совершенствование техники скользящего шага с палками.	1				
54	Прохождение дистанции 1000м.	1				
55	Лыжи. Свободное	1				

	катание.					
56	Лыжи. Свободное катание.	1				
57	Школа мячей. Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами.	1				
58	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами.	1	1			
59	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами.	1				
60	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами.	1				
61	Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	1				
62	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.	1				
63	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную	1				

	сетку.					
64	Совершенствование техники бросков мяча на точность.	1				
65	Совершенствование техники бросков мяча в на точность.	1				
66	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом.	1				
67	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом.	1				
68	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом.	1				
69	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	1				
70	Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.	1				
71	Разучивание техники ведения мяча.	1				
72	Разучивание техники ведения	1				

	мяча.					
73	Разучивание техники броска мяча по кольцу.	1				
74	Совершенствование техники броска мяча по кольцу.	1				
75	Знакомство с волейбольным мячом.	1				
76	Совершенствование техники броска волейбольного мяча через сетку.	1				
77	Совершенствование техники броска волейбольного мяча через сетку.	1				
78	Совершенствование техники броска волейбольного мяча через сетку.	1				
79	Совершенствование техники броска волейбольного мяча через сетку.	1				
80	Лёгкая атлетика. Промежуточный инструктаж по технике безопасности.	1				

	Разучивание техники низкого старта.					
81	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт.	1				
82	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт.	1				
83	Совершенствование техники низкого старта с преследованием .	1				
84	Совершенствование техники низкого старта.	1				
85	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1				
86	Совершенствование техники челночного бега 3x10.	1				
87	Совершенствование техники челночного бега 3x10.	1				
88	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1				

89	Учет техники прыжка в длину с места.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		89				