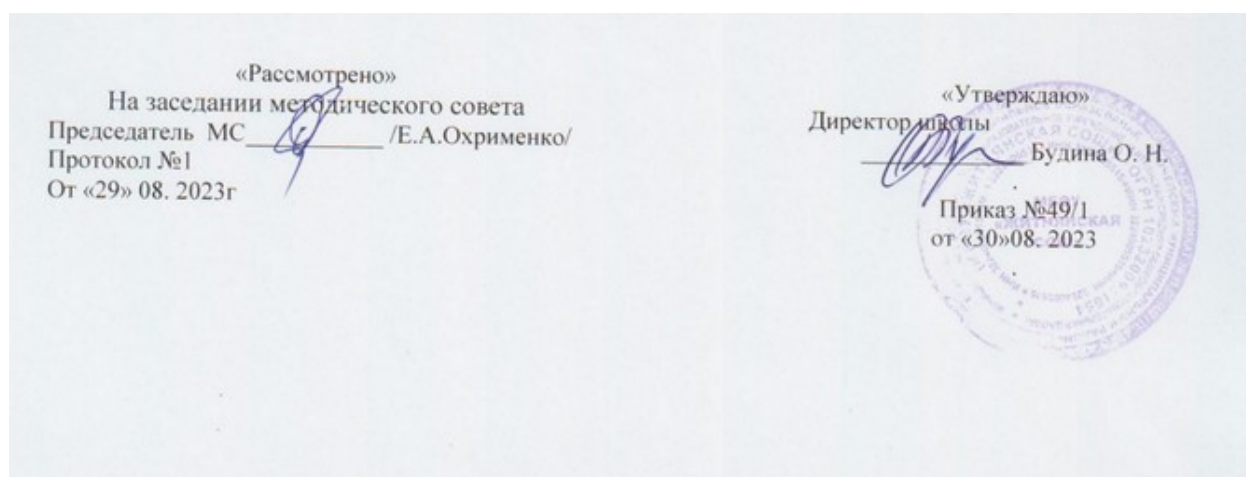


МБОУ «Житнянская СОШ»



Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающейся 1 класса
(обучение на дому, АООП ФГОС ОО с УО
интеллектуальными нарушениями, вариант 1))
на 2023-2024 учебный год

Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	3-4
Учебно-тематический план	5-6
Календарно-тематическое планирование	7-9

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1 класса, обучающейся по индивидуальной программе на дому, является приложением к Адаптированной основной общеобразовательной программе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ФГОС ОО с УО).

Согласно индивидуальному учебному плану обучающейся 1 класса, уроки по учебному предмету «Физическая культура» - 1 раз в неделю (по 0,5 часа), проводятся 1 раз в 2 недели (по 1 часу), количество часов за год – 17 часов.

Выбор тем, видов деятельности, методов и приемов, используемых на уроках, обусловлен психофизическими особенностями ребенка.

Планируемые результаты

Программа предусматривает формирование у обучающихся обще учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Адаптивная физическая культура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

Знать/Понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх.

Личностные результаты

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные

- правильное выполнение упражнений;

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- Знакомство со специальной терминологии физических упражнений.
- Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Обучающиеся должны знать:

- название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- подготовку спортивной формы к занятиям;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, и головы;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- выполнять игровые задания;

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации урока
1	Основы знаний, способы физической деятельности	3	Одежда и обувь для занятий. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Название снарядов. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Закаливающие процедуры (обтирание). Олимпийские игры.	индивидуальная
2	Легкая атлетика	4	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель, на дальность.	индивидуальная
3	Гимнастика	3	<p>Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, наклоны и повороты туловища.</p> <p>Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Поднимание и опускание рук в стороны, вверх, вперед; вверх — поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.</p> <p>Упражнения для ног. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.</p> <p>Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.</p> <p>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: теория построения в колонну, в</p>	индивидуальная

			<p>шеренгу, построение по ориентирам.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны туловища, повороты туловища..</p> <p>Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок»..</p>	
4	Подвижные игры	7	<p>Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Повторяй за мной», «Часовые и разведчики».</p> <p>Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Найди предмет такого же цвета».</p> <p>Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания: «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Пустое место», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч- среднему», «Гонка мячей по кругу», «Меткий стрелок», «Снайперы», «Съедобное и несъедобное», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз» и другие.</p> <p>Игры на коррекцию равновесия: «Через ручей», «Фигуры» и другие.</p> <p>Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим», «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками», «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».</p>	индивидуальная
	Итого	17		

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся (планируемые результаты)	Характеристика деятельности обучающихся (БУД)
1	Раздел «Легкая атлетика» Одежда и обувь для занятий. Правила поведения в зале, на спортивной площадке.	1			УОМН	Обучающаяся умеет: метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных исходных положений; метать малый мяч в цель.	<p>Познавательные: Уметь выполнять метание мяча на дальность и в цель, играть в подвижные игры.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>
2	История развития легкой атлетики	1			УОМН	Обучающаяся узнаёт о истории развития легкой атлетики.	
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1			УОМН		
4	Метание малого мяча с места на дальность.	1			УОМН		
5	Раздел «Гимнастика» Инструктаж по технике безопасности.	1			УОМН	Обучающаяся умеет: выполнять строевые команды; выполнять ОРУ в определённом ритме и по объяснению учителя;	<p>Познавательные: знать о том, какое значение у утренней гимнастики.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности.</p>
6	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			УОМН	выполнять физические упражнения с предметом.	
7	Упражнения с малыми мячами	1			УОМН	Обучающаяся узнаёт о значении утренней гимнастики.	
8	Раздел «Основы знаний о физической культуре»	1			УОМН		

	Значение утренней гимнастики						
9	Раздел «Подвижные игры» Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1			УОМН	Обучающаяся умеет: играть в подвижные игры; соблюдать правила игры; играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений;	<p>Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами и без предметов; Уметь играть в подвижные игры.</p> <p>Коммуникативные: развитие самостоятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие мотивов учебной деятельности.</p>
10	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			УОМН	играть в подвижные игры на развитие памяти, внимания и точности движений;	
11	Подвижные игры на развитие памяти, внимания и точности движений.	1			УОМН	играть в подвижные игры на развитие основных движений; играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.	
12	Игры на коррекцию равновесия.	1			УОМН	ОРУ, игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски»,	
13	Передача мяча руками, ловля мяча.	1			УОМН	«Ногой по мячу»; держат, передавать на расстояние, ловить мяч;	
14	Игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	1			УОМН	игры на коррекцию равновесия; Обучающаяся умеет: владеть мячом (передачи, ловля) в процессе подвижных игр;	
15	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			УОМН	выполнять игры с метанием мяча на дальность и в цель; выполнять игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	
16	Раздел «Основы знаний о физической культуре» История зарождения	1			УОМН	Обучающаяся узнаёт: историю зарождения древних Олимпийских игр	<p>Познавательные: уметь играть в подвижные игры.</p> <p>Коммуникативные: управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность,</p>

	древних Олимпийских игр.					Обучающаяся узнаёт: о закаливании организма (обтирание).	трудолюбие и упорство.
17	Закаливание организма (обтирание).	1			УОМН		
	Итого	17					

Типы уроков:

- уроки общеметодологической направленности (УОМН)