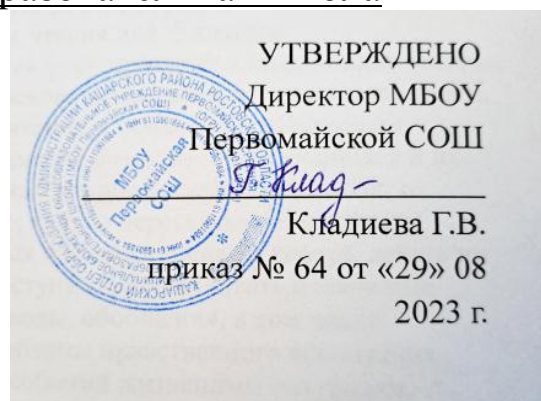


с. Первомайское Кашарского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа



**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
(надомная форма обучения)**

по Физической культуре (адаптивной)

(учебный курс, предмет)

н а 2 0 2 3 - 2 0 2 4 у ч е б н ы й г о д

Уровень общего образования: 1 класс, начальное общее образование,

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов : 100 (3 часа в неделю)

Учитель: Жарова Светлана Александровна

Категория: -

Программа разработана в соответствии с программой В.В. Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 1-4 классы. В 2-х сборниках. Сборник 1. М., «Владос», 2011)

Учебник:..А.П.Матвеев М. «Физическая культура»; «Просвещение» 2016г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» 1 класс разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированной основой общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Первомайской СОШ;
- авторской программы В. В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы, 4-е издание, 2013.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цели рабочей программы по физической культуре, формирование основ физической культуры личности, всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию

Физическая культура личности, как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

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.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью.

Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий, оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления

логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образам, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная физическая культура)

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с интеллектуальной недостаточностью к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

Характерной особенностью детей с легкой степенью умственной отсталости является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития,

обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Снижение тонуса коры головного мозга ведёт к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение движений учащимися, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму, отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание от возрастной нормы в росте, весе, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у этих детей встречаются стёртые двигательные нарушения, которые к школьному возрасту стали практически незаметны в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке. Эти нарушения могут создавать большие трудности при овладении программным материалом.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрёстная координация движений, пространственно-временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

На занятиях физической культурой учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, так как они забывают своё место в строю, направление движения, теряются при новом построении и т. д.

Однако, несмотря на трудность усвоения, такие упражнения должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лёжа для разгрузки позвоночника и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т. д.).

Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному его захвату для переноски, умению его нести, точно и мягко опускать. Такими предметами могут служить мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т. д.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование

должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры», куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей школьников. Выносливость развивается путём применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. На уроках физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приёмам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием и физической подготовкой учащихся, который позволяет выявить динамику развития учащихся с нарушениями интеллекта с момента их поступления в школу и до её окончания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных¹.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;

- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

Содержание учебного предмета

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Названия снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней гимнастики. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по три через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке в верх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°30°) с опорой на стопы и кисти рук. Перелезание через сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Легкая атлетика. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3X5м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег(встречная эстафета).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстояние 4-8 м) с места.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры. «Два сигнала». «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи» «Самые сильные», «Мяч - соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу».

Игры зимой. «Вот так карусель», «Снегурочки».

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» в 1 классе проводится за счет часов обязательной части. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Первомайской СОШ и расписанием уроков на 2023-2024 учебный год на реализацию программы отводится 3 часа в неделю, 102 учебных часов в год. В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ № 1505 от 29.08.2022 «О переносе выходных дней в 2023 году». Постановление Правительства РФ № 1314 от 10.08.2023 г. «О переносе выходных дней в 2024 году») произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 100 часов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (адаптивной)

№	Тема	Кол-во часов			Дата	
		Индивид. обучение	Самост. обучение	Дистанционно	план	факт
1	Основы знаний: «Значение физических упражнений для здоровья человека»	1			01.09	
2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1			05.09	
3	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м.	1			07.09	
4	Ходьба и бег. Высокий старт. Бег 60 м.	1			08.09	
5	Бег с высокого старта. Беговые	1			12.09	

	упражнения					
6 -7	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	2			14.09 15.09	
8	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100)	1			19.09	
9 -10	Равномерный бег. 3 мин	2			21.09 22.09	
11	Челночный бег 3x10м	1			26.09	
12 -13	Равномерный бег с изменением направления.	2			28.09 29.09	
14	Встречная эстафета	1			03.10	
15	Встречная эстафета	1			05.10	
16	Прыжок в длину с места	1			06.10	
17	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1			10.10	
18	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1			12.10	
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			13.10	
20-21	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с 5 – 6 м.	2			17.10 19.10	
22- 23	Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись».	2			20.10 24.10	
24	Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись».	1			26.10	
25	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние	1			27.10	
26	Т/ б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			07.11	
27- 28	Строевые упражнения. Игра «Запрещенное движение»	2			09.11 10.11	
29	Акробатика: группировка перекаты в группировке	1			14.11	
30 -31	Акробатика: группировка перекаты в группировке	2			16.11 17.11	
32	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1			21.11	
33-34	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	2			23.11 24.11	
35-36	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	2			28.11 30.11	
37	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	1			01.12	
38-39	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке	2			05.12	
40-41	Висы на гимнастической стенке на согнутых руках	2			07.12 08.12	
42-43	Упражнения в равновесии на бревне	2			12.12 14.12	

44-45	Лазание по гимнастической стенке	2			15.12 19.12	
46	Подготовка к выполнению опорных прыжков	1			21.12	
47-48	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	2			22.12 26.12	
49-50	Ловля и передача мяча на месте	2			28.12 29.12	
51	Ловля и передача мяча с шагом	1			09.01	
52-53	Ловля и передача мяча в движении	2			11.01 12.01	
54	Ловля и передача мяча со сменой мест	1			16.01	
55	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			18.01	
56	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями	1			19.01	
57	Ведение мяча в движении.	1			23.01	
58	Ведение мяча с изменением направления	1			25.01	
59	Бросок мяча двумя руками от груди	1			26.01	
60-61	Бросок мяча с шагом.	2			30.01 01.02	
62	Развитие ловкости	1			02.02	
63	Игровые задания	1			06.02	
64	Развитие кондиционных и координационных способностей	1			08.02	
65	ОРУ игры с обручем	1			09.02	
66	Коррекционные игры	1			13.02	
67-68	ОРУ, эстафеты	2			15.02 16.02	
69	Пионербол. Стойки перемещения, повороты	1			27.02	
70-71	Передача мяча в стену, передача мяча в парах.	2			29.02 01.03	
72-73	Приём и передача мяча в парах через сетку	2			05.03 07.03	
74-75	Обучение подачи мяча «Подай и попади»	2			12.03 14.03	
76	Подачи мяча через сетку.	1			15.03	
77	Т/б на уроках фк по программе легкая атлетика	1			19.03	
78	Бег в чередовании с ходьбой.	1			21.03	
79	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100)	1			22.03	
80	Челночный бег 3x10м	1			02.04	
81	Бег с максимальной скоростью (30 м). Контрольное упражнение	1			04.04	

82-83	Встречная эстафета	2			05.04 09.04	
84	Прыжок в длину с места	1			11.04	
85	Прыжок в длину с места Контрольное упражнение	1			12.04	
86	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1			16.04	
87	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1			18.04	
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			19.04	
89-90	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с 5 – 6 м	2			23.04 25.04	
91-92	Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись»	2			26.04 02.05	
93	Метание мяча на дальность П.и. «Зоркий глаз»	1			03.05	
94	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание П.и. «Точный прыжок»	1			07.05	
95	Игры с бегом и прыжками	1			14.05	
96	Контрольное упражнение подъем туловища из положения лежа за 30с	1			16.05	
97	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			17.05	
98	Эстафетный бег. П.и «К своим флажкам»	1			21.05	
99-100	Развитие скоростной выносливости	2			23.05 24.05	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
от 29.08.2023 года № 1

Г. Кладиева /Кладиева Г.В./
Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
МБОУ Первомайской СОШ

А.И. Зинченко /Зинченко А.И./

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись