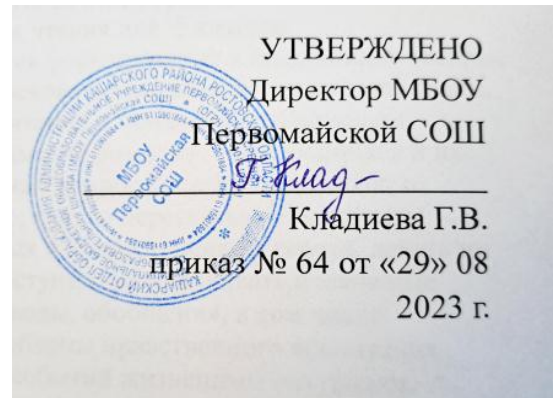


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура»**  
(учебный предмет , курс)  
**2022-2023 учебный год**

Уровень общего образования ( класс)

основное общее образование ФГОС ОВЗ для детей с НОДА, 1класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 98ч

Учитель Подгорнова Светлана Николаевна

Категория: высшая

Программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы по физической культуре А.П.Матвеев /– Москва: «Просвещение», 2014 год).

Учебник : «Физическая культура» 1кл- А.П.Матвеев, издательство «Просвещение» ,2014г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей 1 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 1 классе в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);
- в дальнейшем на:
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### **Место учебного предмета в базисном учебном плане:**

Учебный предмет «Физкультура» в 1 классе проводится за счёт часов обязательной части.

В соответствии с календарным учебным графиком работы 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 от 28.09. 2022 г. №1505 «О переносе выходных дней в 2023-2024году» от10.08.2023г) произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 98ч

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

### **Проявляет интерес**

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

### **Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, , упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

### **Различает состояния:**

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

### **Управляет произвольными движениями:**

- статическими,
- динамическими.

### **Проявляет двигательные способности:**

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Требования к результатам освоения АООП:**

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

### **Личностные результаты освоения АООП включают:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

**Проявляет интерес**

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

**Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	4		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	8	8	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		8		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Осанка человека	15	15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	25	25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		40		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Коррекционные подвижные игры	23	23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	23	23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу	46		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	98	95	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1		01.09.
2	Что такое физическая культура	1	1	4.09.
3	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	06.09.
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	8.09.
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	11.09
6	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	13.09
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	15.09
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	18.09



9	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	20.09
10	Считалка для подвижных игр	1	1	22.09
11	Считалка для подвижных игр	1	1	25.09
12	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1	1	27.09
13	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1	1	29.09
14	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1	1	2.10
15	Ходьба с подвижной опорой	1	1	4.10
16	Ходьба с подвижной опорой	1	1	6.10
17	Ходьба без обуви по массажным коврикам	1	1	9.10
18	Ходьба без обуви по массажным коврикам	1	1	11.10
19	Ходьба без обуви по массажным коврикам в различных направлениях	1	1	13.10
20	Ходьба без обуви по массажным коврикам в различных направлениях	1	1	16.10
21	Дыхательная гимнастика	1	1	18.10
22	Дыхательная гимнастика	1	1	20.10
23	Дыхательная гимнастика	1	1	23.10
24	Дыхательная гимнастика	1	1	25.10
25	Пальчиковая гимнастика	1	1	27.10
26	Пальчиковая гимнастика	1	1	8.11

27	Пальчиковая гимнастика	1	1	10.11
28	Упражнения для укрепления мышц рук.	1	1	13.11
29	Упражнения для укрепления мышц рук.	1	1	15.11
30	Упражнения для укрепления мышц рук.	1	1	17.11
31	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки	1	1	20.11
32	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки	1	1	22.11
33	Считалки для подвижных игр	1	1	24.11
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	27.11
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	29.11
36	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	1.12
37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	4.12
38	Разучивание подвижной игры «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1	1	6.12
39	Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1	1	8.12
40	Подвижная игра «Поезд» (без	1	1	11.12

	сцепления). Водящий - учитель			
41	Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1	1	13.12
42	Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1	1	15.12
43	Статическая растяжка мышц рук/ног	1	1	18.12
44	Подвижная игра «Переезд»	1	1	20.12
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	22.12
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	25.12
47	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	1	1	27.12
48	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	1	1	29.12
49	Подвижная игра «Пробеги тихо»	1	1	10.01
50	Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	1	12.01
51	Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	1	15.01
52	ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1	1	17.01
53	ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1	1	19.01
54	ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1	1	22.01
55	Подвижные игры «Солнышко и	1	1	24.01

	дождик», «Передай соседу мяч»			
56	Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Передай соседу мяч»	1	1	26.01
57	Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Передай соседу мяч»	1	1	29.01
58	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	1	31.01
59	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	1	2.02
60	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	1	5.02
61	ОРУ. Подвижная игра «Кегли»	1	1	7.02
62	ОРУ. Подвижная игра «Кегли»	1	1	9.02
63	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1	1	12.02
64	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1	1	14.02
65	Упражнения для профилактики плоскостопия без обуви	1	1	16.02
66	Упражнения для профилактики плоскостопия без обуви	1	1	26.02
67	Упражнения для профилактики плоскостопия без обуви	1	1	28.02
68	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1	1	1.03

69	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1	1	4.03
70	Подвижная игра «Колокольчик»	1	1	6.03
71	Подвижная игра «Колокольчик»	1	1	11.03
72	Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кегли»	1	1	13.03
73	Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кегли»	1	1	15.03
74	ОРУ. Подвижная игра «Лягушки»	1	1	18.03
75	Подвижная игра «Лягушки» без обуви	1	1	20.03
76	Подвижная игра «Лягушки» без обуви	1	1	22.03
77	Подвижная игра «Крот»	1	1	1.04
78	Подвижная игра «Крот»	1	1	3.04
79	Подвижная игра «Крот» под музыку	1	1	5.04
80	Подвижная игра «Крот» под музыку	1	1	8.04
81	Подвижная игра «Крот» под музыку	1	1	10.04
82	Упражнения для развития координации, статическая растяжка мышц рук	1	1	12.04
83	Упражнения для развития координации, статическая растяжка мышц рук	1	1	15.04
84	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик»	1	1	17.04
85	Подвижные игры «Крот» под	1	1	19.04

	музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик»			
86	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч»	1	1	22.04
87	ОРУ. Подвижная игра «Кегли».	1	1	24.04
88	ОРУ. Подвижная игра «Кегли».	1	1	26.04
89	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	27.04
90	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	3.05
91	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	6.05
92	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	8.05
93	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	13.05
94	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	15.05
95	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	17.05
96	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	20.05
97	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	22.05
98	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	24.05

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	98	97	
-------------------------------------	----	----	--

СОГЛАСОВАНО:  
Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Первомайской СОШ  
от 29.08.2023 года № 1  
Г. Клад /Кладиева Г.В./  
Подпись председателя педагогического совета      ФИО

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
МБОУ Первомайской СОШ  
Зинченко А.И. /Зинченко А.И./

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А.,

Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)