

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



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
(учебный предмет , курс)
2024-2025 учебный год

Уровень общего образования (класс)

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

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 96 ч

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/дополнительного// 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/дополнительного/ 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/дополнительном/ 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/дополнительном/ классе проводится за счёт часов обязательной части.

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ и расписанием уроков на 2024-2025 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 в связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями в 2025 году № 1505 от 29.08.2021 г., Постановление Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году от 10.08.2023 № 1314) произошло уплотнение учебного материала.

Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 96 ч

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/дополнительном/ 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.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	факт
1	Что такое физическая культура	1	2.09	
2	Что такое физическая культура	1	3.09	
3	Правила поведения на уроках физической культуры	1	4.09	
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1	9.09	
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	10.09	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	11.09	
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	16.09	
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	17.09	
9	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	18.09	
10	Считалка для подвижных игр	1	23.09	
11	Считалка для подвижных игр	1	24.09	
12	Считалка для подвижных игр	1	25.09	
13	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1	30.09	
14	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1	1.10	
15	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1	2.10	

16	Ходьба с подвижной опорой	1	7.10	
17	Ходьба с подвижной опорой	1	8.10	
18	Ходьба без обуви по массажным коврикам	1	9.10	
19	Ходьба без обуви по массажным коврикам	1	14.10	
20-21	Ходьба без обуви по массажным коврикам в различных направлениях	2	15.10-16.10	
22-23	Дыхательная гимнастика	2	21.10-22.10	
24	Дыхательная гимнастика	1	23.10	
25	Дыхательная гимнастика	1	6.11	
26	Пальчиковая гимнастика	1	11.11	
27-28	Пальчиковая гимнастика	2	12.11-13.11	
29	Упражнения для укрепления мышц рук.	2	18.11-19.11	
30	Упражнения для укрепления мышц рук.	1	20.11	
31.	Упражнения для укрепления мышц рук.	1	25.11	
32.	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки	1	26.11	
33	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки	1	27.11	
34	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки	1	2.12	
35	Считалки для подвижных игр	1	3.12	
36	Считалки для подвижных игр	1	4.12	
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	9.12	
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	10.12	
39	Обучение способам организации игровых площадок	1	11.12	
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	16.12	

41	Разучивание подвижной игры «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1	17.12	
42	Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1	18.12	
43	Статическая растяжка мышц рук/ног	1	23.12	
44	Статическая растяжка мышц рук/ног	1	24.12	
45	Подвижная игра «Переезд»	1	25.12	
46	Подвижная игра «Переезд»	1	28.12	
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	13.01	
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	14.01	
49	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	1	15.01	
50	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	1	20.01	
51	Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	21.01	
52	Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	22.01	
53	ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1	27.01	
54	ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1	28.01	
55	Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Передай соседу мяч»	1	29.01	
56	Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Передай соседу мяч»	1	3.02	
57	Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Передай соседу мяч»	1	4.02	
58	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	5.02	
59	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	17.02	
60	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1	18.02	
61	ОРУ. Подвижная игра «Кегли»	1	19.02	

62	ОРУ. Подвижная игра «Кегли»	1	24.02	
63	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1	25.02	
64	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1	26.02	
65	Упражнения для профилактики плоскостопия без обуви	1	3.03	
66	Упражнения для профилактики плоскостопия без обуви	1	4.03	
67	Упражнения для профилактики плоскостопия без обуви	1	5.03	
68	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1	10.03	
69	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1	11.03	
70	Подвижная игра «Колокольчик»	1	12.03	
71	Подвижная игра «Колокольчик»	1	17.03	
72	Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кегли»	1	18.03	
73	Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кегли»	1	19.03	
74	ОРУ. Подвижная игра «Лягушки»	1	2.04	
75	Подвижная игра «Лягушки» без обуви	1	7.04	
76	Подвижная игра «Лягушки» без обуви	1	8.04	
77	Подвижная игра «Крот»	1	9.04	
78	Подвижная игра «Крот»	1	14.04	
79	Подвижная игра «Крот» под музыку	1	15.04	
80	Подвижная игра «Крот» под музыку	1	16.04	
81	Подвижная игра «Крот» под музыку	1	21.04	
82	Упражнения для развития координации, статическая растяжка мышц рук	1	22.04	
83	Упражнения для развития координации, статическая растяжка мышц рук	1	23.04	
84	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик»	1	28.04	
85	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик»	1	29.04	

86	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик»	1	30.04	
87	ОРУ. Подвижная игра «Кегли».	1	5.05	
88	ОРУ. Подвижная игра «Кегли».	1	6.05	
89	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	7.05	
90	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	12.05	
91	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	13.05	
92	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	14.05	
93	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	19.05	
94	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	20.05	
95	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	21.05	
96	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	26.05	

СОГЛАСОВАНО:
 Протокол заседания
 методического совета
 МБОУ Первомайская СОШ
 От 28.08.2024 № 1
Г.В. Кладиева Кладиева Г.В./

СОГЛАСОВАНО:
 Заместитель директора по УВР
А.В. Зинченко Зинченко А.В./
 28.08.2024г.

**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.ruwww.school.edu.ru