

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А.В. Марченко»

РАССМОТРЕНО
на заседании районного
методического объединения
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.
Руководитель: _____/Е. А. Хабарова

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ «Граховская
СОШ им. А. В. Марченко»
Приказ № 106 от 30.08.2023г.
_____ / Т.Л. Петрова/

ПРИНЯТО
Советом школы
Протокол №1 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1 класс
Вариант 8.3

Составитель: учитель-дефектолог
Никулина М.Р.

Село Грахово, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) МБОУ «Граховская СОШ им. А.В. Марченко»
- Учебным планом.

Цель:

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;

2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

Образовательные:

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;

2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

4. Формирование пространственной ориентации;

5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;

2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);

3. Развитие общей и мелкой моторики;

4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;

5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;

6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;

7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;

8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

Коррекционные:

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;

3. Коррекция нарушений согласованности движений;

4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

Воспитательные:

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся

к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширению индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На прохождение курса физической культуры в 1 отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (33 учебные недели).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра

специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

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

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Содержание учебного предмета

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 через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p style="text-align: center;">Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
Легкая атлетика	Теоретические сведения.

	<p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями;

	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием.
--	--

1 класс

№ темы	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Знание о физической культуре.	1
3.	Обучение построения в шеренгу и колонну	1
4.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Разучивание игры «Ловишка»	1
5.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Салки с домом»	1
6.	Техника челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
7.	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку».	1
8.	Прыжок в длину с места, челночный бег 3	1
9.	Обучение прыжкам в высоту. П/игра: «Зайцы в огороде»	1
10.	Обучение прыжкам в высоту.	1
11.	Техника метания на дальность.	1
12.	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
13.	Техника метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
14.	Знание о ФК: история развития физической культуры	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бросок малого мяча	1

17.	Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	1
18.	Техника встречной эстафеты	1
19.	Подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
20.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки	1
21.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища.	1
22.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка»	1
23.	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
24.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
25.	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола.	1
26.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1
27.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке.	1
29.	Обучение упражнениям на формирование осанки	1
30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице.	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке.	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
33.	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения.	1

34.	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1
35.	Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу»	1
36.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост»)	1
39.	Выполнения двигательных упражнений. Разучивание игры «День и ночь»	1
40.	Режим дня школьника Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека. Подвижная игра: «Аист»	1
43.	Обучение парным упражнениям	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!»	1
46.	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры), «Кегельбан» (Англия)	1

47.	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) , «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение подвижной игры на оценку	1
49.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижной игры.	1
50.	Проведение подвижной игры по выбору.	1
51.	Проведение п/игры.	1
52.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
53.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
54.	Упражнения с малыми мячами.	1
55.	Упражнения с большим мячом.	1
56.	Упражнения на равновесие.	1
57.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
58.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
59.	Упражнения: переноска грузов.	1
60.	Упражнения: передача предметов.	1
61.	Прыжки. ОРУ	1
62.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
63.	Упражнения на развитие координации	1
64.	Элементарные понятия о прыжках.	1
65.	Элементарные понятия о метаниях.	1
66.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
67.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
68.	Ходьба и бег. ОРУ	1
69.	Техника безопасности на уроках п/игр с основами с п/игр волейбол	1
70.	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрее место!»	1
71.	Обучение технике передачи ловли мяча через сетку.	1

	Правила игры у сетки	
72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения»	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.	1
74.	Правила перехода по площадке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города»	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1
79.	Т.Б. на уроках п/игр. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!»	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1
81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест», «Антивышибалы»)	1
86.	Техника удара по воротам.	1

87.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
88.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
89.	Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	1
90.	Техника старта и бега по прямой. П/и: «Быстро по местам»	1
91.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1
92.	Совершенствование техники низкого старта. П/и: «Салки - догонялки»	1
93.	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь»	1
94.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
95.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
96.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!»	1
97.	Беседа: «Правила бега в парах по дистанции» Техника передачи эстафетной палочки в беге	1
98.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки.	1

99.	Игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года.	1
-----	--	---