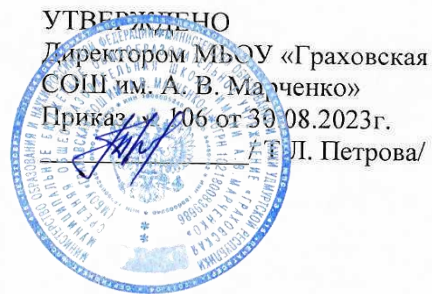


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А.В. Марченко»

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

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, расширении 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.</p> <p>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.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; |

| | |
|-----------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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>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 | <p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой</p> |

| | |
|------|---|
| | <p>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.</p> <p>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; - 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 разновидность. 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. Правила игры у сетки | 1 |
| 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. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | Разучивание п/игры «Пустое место» | |
| 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. | П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года. | 1 |