

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красновосходская средняя общеобразовательная школа»
Кизлярского района Республики Дагестан

Рекомендовано
методическим объединением
учителей начальных классов

 М. М. Магомедова

«29» августа 2023 г.

Согласовано.
заместитель директора
по УВР

 Г. М. Завзанова

«29» августа 2023 г.

Утверждаю.
Директор школы

 С. С. Завзанов

«30» августа 2023 г.



Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для ученика 1 «Г» класса
Мусаева Мухаммада
на 2023-2024 учебный год

Автор программы:
Магомедова М.М.
учитель начальных классов

с. Красный Восход
2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа (вариант 7.2) разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Согласно требованиям к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО
3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1598 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающегося с ограниченными возможностями здоровья»
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Сан ПиН 2.42.2821-10, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189
4. Положением о составлении, согласовании и утверждении рабочих программ ОУ.
5. Учебным планом школы на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с РАС и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с РАС. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии с перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с РАС особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с РАС в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;

- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

II. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока, при подготовке домашних заданий)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис, стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Спортивная игра *мини-футбол:*

а) удары по мячу ногой.

- б) остановка мяча ногами, отбор мяча
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки», «Альпинисты», «Змейка», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбаки и рыбки», «Салки», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: индивидуальные упражнения с мячом; игра «мини-футбол».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры «Охотники и утки».

Волейбол: общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Место предмета в учебном плане

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 33 часов (по 0,5 ч. в неделю)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные :

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научатся:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела, темы уроков	Часы по плану	Дата
	Подвижные игры	6	8.09
1	Инструктаж по т/б на уроках. Урок «Вводный». Подвижная игра «Поверь в себя». Урок «Вопрос, ответ».		8.09
2	Подвижная игра «Быстро по местам». Подвижная игра «Внимание».		15.09
3	Подвижная игра «Кто быстрее». Подвижная игра «Точный расчёт». Урок «Путешествие».		22.09
4	Подвижная игра «Как говорят части тела». Урок «Движений». Подвижная игра «К своим флажкам».		29.09
5	Подвижная игра «Замри». Урок «Познай себя».		6.10
6	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Вызов номеров».		13.10
	Гимнастика.	13	
7	Инструктаж по т/б на гимнастике. Повторение построения и перестроений в колонну и шеренгу.		20.10
8	Ознакомление с упражнениями в равновесии. Обучение технике выполнения перекатов вперёд назад в группировке.		27.10
9	Обучение технике остановки мяча ногой		3.11
10	Ознакомление с техникой многоскоков и прыжков.		10.11
11	Обучение передачам мяча "щечкой".		17.11
12	Обучение технике метания теннисного мяча в вертикальную цель		24.11
13.	Ходьба в различном темпе.		1.12
14.	Ходьба в различном темпе.		8.12
15.	Ходьба и бег в медленном темпе.		15.12
16	Упражнения без предметов (для различных групп мышц).		22.12
17.	Построение и перестроение.		29.12
18.	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.		12.01
19.	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.		19.01
	Легкая атлетика	14	
20	Обучение лазанию по канату произвольным способом		26.01
21	Обучение лазанию по гимнастической стенке		02.02
22	Обучение лазанию по канату произвольным способом.		09.02
23	Обучение технике прыжка в высоту с разбега		01.03
24	Ходьба.		15.03
25	Ходьба в умеренном темпе		22.03
26	Ходьба в умеренном темпе		05.04
27	Ходьба в чередовании с бегом.		12.04

28	Ходьба в чередовании с бегом.	19.04
29	Челночный бег.	26.04
30	Челночный бег.	03.05
31	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	10.05
32	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	17.05
33	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	24.05