
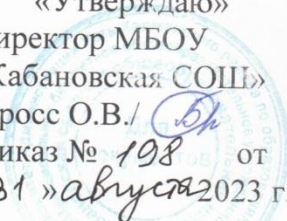


Приложение
к образовательной программе
МБОУ «Кабановская СОШ»
на 2023 – 2024 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кабановская
средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
на педагогическом
совете
Протокол № 7 от
«31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Кабановская СОШ»
/Гросс О.В./ 
Приказ № 198 от
«31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
1 класс
Вариант 4.3
срок реализации: 1 год
2023 -2024 учебный год**

Составитель: учитель начальных классов
Жердинова Жанна Жияншаевна

с. Кабаново
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254 (в ред. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020г. № 766).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана с учетом индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

Целью данной программы является формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Количество часов на предмет «Адаптивная физкультура» в учебном плане

На изучение адаптивной физкультуры по варианту 4.3 в 1 классе отводится 1 час в неделю, 33 учебные недели - 33 часа в год.

Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимально достижимый уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание программы учебного курса

Легкая атлетика.

Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега. Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков. Метание. Разновидности метания. Подготовительные упражнения для метания.

Гимнастика.

Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках. Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.

Подвижные игры.

Баскетбол. Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди, с отскоком об пол.

Волейбол. Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Обучение техническим приёмам. Выполнение простых технико-тактических действий: подача, передача двумя руками сверху, снизу.

Учебно – тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы урока	Количество занятий	Примечания
1.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1	
2.	Ходьба по рейке, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.	1	
3.	Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок.	1	
4.	Ползание на четвереньках по прямой.	1	
5.	Катание мяча друг другу.	1	
6.	Ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1	
7.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1	

8.	Прыжки вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.	1	
9.	Перелезание через бревно. Ползание на четвереньках между предметами.	1	
10.	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.	1	
11.	Ходьба по кругу, в колонне по одному, змейкой, бег в колонне по одному, на носочках.	1	
12.	Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	
13.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами.	1	
14.	Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч.	1	
15.	Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1	
16.	Ходьба с высоким подниманием колена, по два, в разных направлениях. Бег в медленном темпе, змейкой.	1	
17.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1	
18.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур.	1	
19.	Ползание на четвереньках между предметами.	1	
20.	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1	
21.	Ходьба по кругу и в разных направлениях; бег по прямой и змейкой.	1	
22.	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	
23.	Прыжки через предметы; между предметами.	1	
24.	Ползание на четвереньках между предметами. Упражнения в пролезании в обруч.	1	
25.	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1	
26.	Ходьба враспынную, с выполнением заданий, бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1	
27.	Ходьба по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1	
28.	Прыжки с высоты; из кружка в кружок.	1	
29.	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках вокруг предметов.	1	
30.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1	
31.	Ходьба с выполнением заданий, по два, враспынную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе.	1	
32.	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	
33.	Прыжки с высоты; на двух ногах на месте; через 4-6 линий.	1	
Итого: 33 ч.			

Способы и формы оценки образовательных результатов

Словесная форма оценки

Учебно – методическое обеспечение

1. **Лях, В.И.** Мой друг физкультура: для учащихся 1-4 кл. 8 вида. - М.: Просвещение, 1999.
2. **Маллаев Д.М.** Игры для слепых и слабовидящих. – М.: Советский спорт, 1992.
3. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /под ред. доктора педагогических наук В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2009.
4. **Ростомашвили Л.Н.** Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения //Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. Гл. 3. / Под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. - С. 92 -157.