

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F3A894D36D433DEF4433DA30763E3060
Владелец: Сазонова Надежда Семеновна
Действителен: с 18.04.2023 до 11.07.2024

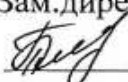
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Муниципальное образование "Черняховский муниципальный округ
Калининградской области"
МАОУ "Калиновская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
Совете школы

Протокол от « 05 июня
2023года

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
 Борисенко Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Калиновская СОШ"
 Сазонова Н.С.
Приказ №83 от 05 июня
2023года


Адаптированная рабочая программа

на 2023 – 2024 учебный год

по предмету _____ физическая культура _____

класс _____ 1 _____

Количество часов по плану _____ 99 _____

1. Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура » разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом РФ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 26.01.2016 г № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253»;
- Методическими рекомендациями по внедрению ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в систему работы образовательных учреждений;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательного учреждения;
- Учебным планом образовательной организации;

Основная **цель** обучения физической культуры детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе;

- во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития,

расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация цели рабочей программы осуществляется в процессе выполнения следующих *задач*:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП в предметной области «Физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В Примерной рабочей программе для первого класса определены планируемые личностные и предметные результаты освоения АООП, которые представлены в разделе «Планируемые результаты освоения учебного предмета». Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и АООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Планируемые предметные результаты предусматривают овладение обучающимися знаниями и умениями по предмету и представлены дифференцированно по двум уровням: минимальному и достаточному. Минимальный уровень освоения АООП в предметной области «Физическая культура» является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, как особо указывается в АООП (вариант 1), отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Планируемые личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Минимальный 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.

| № | Наименование разделов | Количество часов (уроков) | Виды текущих и промежуточных работ |
|---|--|-------------------------------------|--|
| 1 | Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни | Включается во все уроки физкультуры | Пассивное участие/соучастие действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) |
| 2 | Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения | Включается во все уроки физкультуры | Активное участие – действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого <ul style="list-style-type: none"> • - по последовательной инструкции (изображения или вербально) по подражанию или по образцу • самостоятельно с ошибками самостоятельно Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | | характерные ошибки в процессе освоения. |
| 3 | Физическое совершенствование: -гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика -подвижные игры -развитие физических качеств, Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы): | 99 ч: 10 16 32 41 | Сформированность представлений |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • использования по прямой подсказке • использования с косвенной подсказкой (изображением) • самостоятельного использования |
| | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в группах и парах при выполнении технических действий в подвижных играх |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|-------|------------------------------------|------------------|
| 1 | Т.Б. Медленный бег. Подвижные игры | 1 час |

| | | |
|----|--|-------|
| 2 | ТБ. Пальчиковая гимнастика Медленный бег. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением | 1 час |
| 3 | ТБ. Ходьба на месте, ходьба на месте под счет. | 1 час |
| 4 | ТБ. Ходьба с подвижной опорой. Медленный бег | 1 час |
| 5 | ТБ. Прыжки по разметкам Ходьба по прямой линии, ходьба в паре с учителем | 1 час |
| 6 | Зачётный урок. ТБ. Прыжки в длину с места. | 1 час |
| 7 | Ходьба в различных направлениях в паре с учителем | 1 час |
| 8 | Ходьба с изменением темпа движения | 1 час |
| 9 | Ходьба в парах в различных направлениях/с изменением темпа | 1 час |
| 10 | Режим дня и личная гигиена. | 1 час |
| 11 | ТБ. Правила организации и проведения игр. Игра «К своим флажкам». | 1 час |
| 12 | Ходьба с изменением темпа движения П/И. Быстро по местам | 1 час |
| 13 | ТБ. Прыжки на месте на двух ногах с неподвижной опорой Игра «Не оступись» | 1 час |
| 14 | ТБ. Прыжки на одной ноге (поочередно) с неподвижной опорой Игра «Точно в мишень». | 1 час |
| 15 | ТБ. Прыжки на месте на двух ногах с неподвижной опорой Бег в чередовании с ходьбой до 150 м (50м.- бег, 50м.-ходьба). | 1 час |
| 16 | ТБ. Прыжки на месте на двух ногах без опоры с предметом). ОРУ с предметами. | 1 час |
| 17 | ТБ. Прыжки на месте на двух ногах без опоры с предметом Медленный бег 400м. | 1 час |
| 18 | ТБ. Прыжки на одной ноге (поочередно) с неподвижной опорой Равномерный, медленный бег до 1 мин. | 1 час |
| 19 | ТБ. Подведение итогов четверти Прыжки на месте на двух ногах в паре с учителем | 1 час |
| 20 | ТБ. Медленный бег | 1 час |
| 21 | ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия Обычный бег с чередованием ходьбы | 1 час |
| 22 | т.б. Дыхательная гимнастика | |
| 23 | ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия | 1 час |
| 24 | ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 час |
| 25 | ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия | |
| 26 | ТБ на занятиях подвижными играми. Упражнения для развития равновесия, строевые упражнения | 1 час |
| 27 | ТБ. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 час |
| 28 | ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись» | 1 час |

| | | |
|----|--|-------|
| 29 | ТБ. Строевые упражнения Игра «Проверь себя» | 1 час |
| 30 | ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки Игра «Смена мест» | 1 час |
| 31 | ТБ. Перекаты в группировке. | 1 час |
| 32 | ТБ. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки» | 1 час |
| 33 | ТБ. Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Упражнения для развития мелкой моторики | 1 час |
| 34 | ТБ. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 час |
| 35 | ТБ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. | 1 час |
| 36 | ТБ. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 час |
| 37 | ТБ. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 час |
| 38 | ТБ. Упражнения для развития равновесия, строевые упражнения на месте на двух ногах в паре с учителем Игра «Не урони мешочек». | 1 час |
| 39 | ТБ. Игра «Змейка» Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель | |
| 40 | ТБ. Подвижная игра «Поезд». Водящий - ученик Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 час |
| 41 | ТБ. Ловля мяча на месте и в движении.» Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий – учитель Значение закаливания для укрепления здоровья. | 1 час |
| 42 | ТБ. Подвижная игра «Поезд». Водящий - ученик | 1 час |
| 43 | ТБ.» Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель | 1 час |
| 44 | ТБ. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 час |
| 45 | ТБ. Подвижные игры с мячом | 1 час |
| 46 | ТБ. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча в парах. | 1 час |
| 47 | ТБ. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 час |
| 48 | ТБ. Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу и передача мяча сверху 2-мя руками | 1 час |
| 49 | ТБ. Передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом | 1 час |
| 50 | ТБ. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 1 час |
| 51 | ТБ Совершенствование акробатических упражнений. | 1 час |
| 52 | ТБ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | 1 час |
| 53 | ТБ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 час |
| 54 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | |
| 55 | ТБ. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела. | 1 час |
| 56 | ТБ. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. | 1 час |
| 57 | ТБ. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | |
| 58 | ТБ. Игра «Бой петухов». | 1 час |

| | | |
|----|--|-------|
| 59 | ТБ. Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом. | 1 час |
| 60 | ТБ. Игра «Змейка». | 1 час |
| 61 | ТБ. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 час |
| 62 | ТБ. Передвижение на четвереньках. Игры на внимание. Игра «Не урони мешочек». | 1 час |
| 63 | ТБ. Игра «Альпинисты». | 1 час |
| 64 | ТБ. Игра «Через холодный ручей» | 1 час |
| 65 | ТБ. Игра «Пройди бесшумно». | 1 час |
| 66 | ТБ. Игра «Смена мест» | 1 час |
| 67 | ТБ. Игры по выбору учащихся. | |
| 68 | ТБ. Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 час |
| 69 | ТБ. Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч» | 1 час |
| 70 | ТБ. Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви | 1 час |
| 71 | Подвижная игра «Летающий пузырь» Игра «Передай другому» | |
| 72 | ТБ. Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви | 1 час |
| 73 | ТБ. Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 1 час |
| 74 | ТБ. Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч» | 1 час |
| 75 | ТБ. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Ловля мяча на месте и в движении. | 1 час |
| 76 | ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м (50м.- бег, 50м.- ходьба) Игра «К своим флажкам». | 1 час |
| 77 | ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м (50м.- бег, 50м.- ходьба) ОРУ с предметами. | 1 час |
| 78 | ТБ. Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Медленный бег 400м. | 1 час |
| 79 | ТБ. Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 час |
| 80 | ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами | 1 час |
| 81 | ТБ. Равномерный бег до 5 мин. | 1 час |
| 82 | ТБ. Передвижение на четвереньках. Игры на внимание. | 1 час |
| 83 | ТБ. Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие | 1 час |
| 84 | ТБ. Передвижение на четвереньках. Игры на внимание. П | 1 час |
| 85 | ТБ. Бег на выносливость 1000 м | 1 час |
| 86 | ТБ. Ходьба и бег с изменением темпа. | 1 час |
| 87 | ТБ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | 1 час |
| 88 | ТБ. Эстафеты с предметами | 1 час |
| 89 | ТБ. Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе Бег с эстафетной палочкой. | 1 час |

| | | |
|----|--|-------|
| 90 | ТБ. Медленный бег с сохранением осанки в колонне | 1 час |
| 91 | ТБ. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». | 1 час |
| 92 | ТБ. Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали». | 1 час |
| 93 | ТБ. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 час |
| 94 | ТБ. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | 1 час |
| 95 | ТБ. Метание мяча на дальность. | 1 час |
| 96 | ТБ. Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч» | 1 час |
| 97 | ТБ. Игра «Третий лишний». | 1 час |
| 98 | ТБ. Игра «Волк во рву» | 1 час |
| 99 | ТБ. Подведение итогов Игра «Кто быстрее» | 1 час |