

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Тульской области
Администрация муниципального образования Дубенский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Дубенская средняя
общеобразовательная школа
муниципального образования Дубенский район**

Принято на заседании
Педагогического совета
МКОУ Дубенская СОШ
Протокол от 26.08.2024 г. № 52
Обсуждено/Рассмотрено на
Заседании ШМО
Протокол от 26.08.2024 г. № 52

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Дубенская СОШ
_____Гудкова Н.В.
Приказ от 27.08.2024 г. № 135

**Рабочая программа
по «Адаптивной физической культуре» (вариант 1) для обучающихся с
интеллектуальными нарушениями.**

п. Дубна, 2024 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.

Программа курса «Адаптивная физкультура» рассчитана на 99 часов в год, 3 часа в неделю.

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.

Содержание учебного предмета.

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.

Требования к результатам освоения учебного предмета

«Адаптивная физкультура» в 1 классе

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, 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.

Предметные результаты

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.

Календарно тематическое планирование по адаптивной физкультуре 1 кл.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
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, змейкой.	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		
34.	Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке.	1		
35.	Броски и ловля мяча. Катание мяча между предметами.	1		
36.	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом); бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1		
37.	Ходьба по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	1		
38.	Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую), в длину с места.	1		
39.	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по прямой.	1		
40.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловля мяча, брошенного взрослым.	1		
41.	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием); бег в медленном и быстром темпе.	1		
42.	Ходьба по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
43.	Прыжки в длину с места, с высоты, вверх с места.	1		
44.	Пролезание в обруч и подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1		
45.	Бросание и ловля мяча; метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1		
46-47	Спортивная игра "Баскетбол" по упрощённым правилам.	2		
48-49	Бросок с штрафной линии в кольцо. Спортивная игра " Баскетбол" по упрощенным правилам.	2		
50-51	Волейбол: Ознакомление с стойкой волейболиста и верхним приёмом волейбольного мяча.	2		
52-53	Ползание на животе подтягиваясь двумя руками, с опорой на предплечья и колени.	2		
54-55	Прокатывание набивных мячей. Метания мяча в горизонтальную цель.	2		
56-57	Ведение баскетбольного мяча на месте.	2		
58-59	Ведение баскетбольного мяча в движении.	2		
60-61	ОРУ с баскетбольным мячом.	2		
62-63	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	2		

64-65	Ведение баскетбольного мяча из различных исходных положений.	2		
66	Волейбол: Ознакомление с волейбольным мячом.	1		
67-68	Нижний приём волейбольного мяча.	2		
69-70	Верхний приём волейбольного мяча.	2		
71	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1		
72	Ходьба по рейке, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.	1		
73	Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок.	1		
74	Ползание на четвереньках по прямой.	1		
75	Катание мяча друг другу.	1		
76	Ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1		
77	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1		
78	Прыжки вверх с места, вокруг и между предметами.	1		
79	Перелезание через бревно, ползание на четвереньках между предметами.	1		
80	Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
81	Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч.	1		
82-83	Перелезание через бревно. Ползание на четвереньках между предметами.	2		
84-85	Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	2		
86-87	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами.	2		
88-89	Ходьба по кругу и в разных направлениях. Бег по прямой и змейкой.	2		
90-91	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	2		
92-93	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	2		
94-95	Прыжки в длину с места.	2		
96-97	Метание малого мяча на дальность.	2		
98-99	Элементы низкого старта. Пробежание отрезка 20- 30 метров.	2		