

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей
дефектологов ОГКОУШ № 39

протокол № 1 от 30.08.2023

Руководитель М/О Карнаухова Е. В.

Утверждена
педагогическим советом ОГКОУШ № 39

протокол № 1 от 30.08.2023

Директор школы М.Н. Пономарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования для обучающихся с
расстройствами аутистического спектра
с умеренной умственной отсталостью
вариант 6.4

по учебному предмету:
Адаптивная физкультура
для 1 класса

на 2023 – 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии
с ФАООП НОО для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья (№ 1023 от 24.11.2022)

Составитель: Репях С. Н.

Ульяновск, 2023

Пояснительная записка.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.4) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Содержание учебного предмета, его цели и практические задачи должны определяться с учетом индивидуальных двигательных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся. Содержание должно обеспечивать возможность достижения планируемых в СИПР результатов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, координации движений.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, др.

Умение кататься на санках, ходить плавать, играть в подвижные игры и др

ОСНОВНОЕ 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	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.
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;- 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 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	4		
2	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	4		
3	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	3		
4	Прыжки в длину с места	2		
5	Перепрыгивание через препятствия	2		
6	Бросание мяча, ловля мяча	2		
7	Упражнения с набивными мячами	3		
8	Метание малого мяча в цель	2		
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1		
10	Развитие ориентации в пространстве	2		
11	Развитие ловкости	2		
12	Развитие координации	2		
13	Подскоки на мячах	2		
14	Прыжки с продвижением вперед	1		
15	Коррекционные игры	7		
16	Развитие скоростно-силовой выносливости	4		
17	Игровые упражнения с мячами	6		
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	4		
19	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	2		
20	Перелазание через мягкие модули	3		
21	Ходьба парами за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	4		
22	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	6		
23	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	6		
24	Упражнения в ползание на животе, под дугой	1		
25	Упражнения в лазанье по шведской стенке	4		
26	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2		
27	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2		
28-29	Коррекционные игры с метанием	6		
30	Прыжки с ноги на ногу - 5м.	4		
31-33	Развитие силы	6		

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучающийся может уметь:

- Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
- Двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них
- Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
- Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
- Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
- Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»