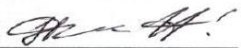


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
начальных классов



Склярова Н.Н.

Протокол №1 от «30» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета



Янушок М.Б.

Протокол №1 от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ-ООШ
№13 п.Черёмухи



Лазутчикова Т.В.
Приказ №132 от «30» 08.2023 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НОДА (вариант 6.3)

по физической культуре (адаптивной физической культуре)

Уровень общего образования: начальное общее образование

Класс: 1

Количество часов: 83

Учитель: Волчихина Александра Викторовна

Срок реализации: 2022 – 2023 учебный год

Программа разработана на основе рабочей программы «Физическая культура» предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 классы (Москва: Просвещение, 2019 г.)

п. Черёмухи

2023 г.

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее - АООП) начального общего образования (далее - НОО) обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 6.3) МБОУ – ООШ №13 п.Черёмухи (далее - Школа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее - НОДА) с учётом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений.

АООП НОО (вариант 6.3) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее - ФГОС), утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённый приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. №1598;

Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 №72654)

Постановлением Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом МБОУ – ООШ №13 п.Черёмухи, с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.3)

Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования НОДА (Вариант 6.3) МБОУ - ООШ №13 п. Черёмухи.

Учебного плана МБОУ - ООШ № 13 п. Черёмухи на 2023 – 2024 учебный год. Рабочей программы «Физическая культура» предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 классы, Москва: Просвещение, 2021 г.

Описание учебно-методического комплекса:

Для реализации данной программы используется учебник «Физическая культура», 1-4 классы автор В.И. Лях, Москва: «Просвещение», 2021.

Учебный предмет «Физическая культура» в 1 классе входит в предметную область «Физическая культура».

Цель реализации ФАОП НОО для обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью: формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, социальное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями.

Общая характеристика АООП НОО.

АООП НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.3) предполагает, что обучающийся с НОДА и с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получает образование, которое по итоговым достижениям не соответствует требованиям к итоговым достижениям нормативно развивающихся сверстников на всех этапах и к моменту завершения школьного обучения. Реализация АООП НОО предусматривается создание условий, учитывающих общие и особые образовательные потребности и индивидуальные особенности обучающихся.

Данный вариант предполагает особое структурирование содержания обучения, в большей степени развитие у обучающихся жизненных компетенций на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, расширение повседневного жизненного опыта, социальных контактов в доступных для них пределах.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью.

По варианту 6.3 АООП НОО обучаются обучающиеся с двигательными нарушениями разной степени выраженности и с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, осложненными нейросенсорными нарушениями, а также дизартрическими нарушениями и системным недоразвитием речи. У обучающихся с легкой умственной отсталостью нарушения психических функций чаще носят тотальный характер. На первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности - абстрактно-логического мышления и высших психических, прежде всего гностических, функций. При сниженном интеллекте особенности развития личности характеризуются низким познавательным интересом, недостаточной критичностью. В этих случаях менее выражено чувство неполноценности, но отмечается безразличие, слабость волевых усилий и мотивации.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также

спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося обучающегося;

наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение физической культуры направлено на реализацию следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Место учебного предмета «Физическая культура(адаптивной физической культуре)» в учебном плане

Согласно Федеральному базисному плану в образовательном учреждении на изучение предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» в 1 классе отводится 95 часов из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с образовательной программой ОУ, календарным учебным графиком, учебным планом и расписанием занятий на 2023- 2024 учебный год рабочая программа составлена на 95 часов.

№ п/п	1 класс	Часы	Сроки
1.	Количество часов в неделю	3	
2.	Количество часов в I четверти	8	04.09.2023 – 26.10.2023
3.	Количество часов во II четверти	23	08.11.2023 – 28.12.2023
4.	Количество часов в III четверти	27	10.01.2024 – 14.03.2024
5.	Количество часов IV четверти	25	25.03.2024 – 24.05.2024
	Итого	83	

Планируемые результаты

Личностные:

осознание себя, своего "Я"; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела; умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.

владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;

первоначальное осмысление социального окружения;

развитие самостоятельности;
овладение общепринятыми правилами поведения;
наличие интереса к практической деятельности.

Предметные:

формирование представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций;
умение выполнять доступные виды движений на уроках физкультуры и вне их;
освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание) в доступной для каждого ребенка степени;
понимание правил поведения на уроках физкультуры, умение выполнять доступные виды упражнений по подражанию, по образцу, по словесной инструкции;
желание включаться в доступные подвижные игры и занятия;
освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

Предметные результаты освоения в области адаптивной физической культуры:

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

- 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- 1.4 умение радоваться успехам.
- 2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности
спортивные игры:
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - 2.2 играть в подвижные игры.
- 3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием образования для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (6.2).

Знания о физической культуре (адаптивной физической культуре)

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 1 класса должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Требования к программе для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Вариант 6.3. предполагает, что обучающийся с НОДА получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием здоровых сверстников, но в более пролонгированные календарные сроки, находясь в среде сверстников со сходными ограничениями здоровья, не противоречащими образовательными потребностями или в среде здоровых сверстников при условии создания необходимых условий для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей. Среда и рабочее место организуются в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с НОДА и дополнительно приспособляются к конкретному ребёнку.

Предметная область:

Физическая культура.

Основные задачи реализации содержания:

Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Принципы работы с детьми НОДА

1. Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Педагогам необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность - потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста,

правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

Дети с ДЦП, как и все дети, любят играть. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют. Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно.

2. Согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

3. Непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в школе и дома.

4. Необходимость поощрения. Ребята с НОДА, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на уроке сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

5. Социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять кружку, поднести ко рту, переложить игрушки), а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).

6. Необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)

7. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

8. Воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Урок по физическому воспитанию в школах является одним из основных предметов. При этом решаются образовательные, воспитательные и коррекционные задачи. Программа по физическому воспитанию для детей с НОДА имеет свои особенности. **В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для:**

- коррекции позотонических реакций;
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движений.

Гимнастика и легкая атлетика не выделяются в отдельные разделы, а используются доступные виды занятий. В каждый урок включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам. Используется индивидуальный подход к детям с учетом их психического развития. Работа учителя физкультуры осуществляется в тесном контакте с врачом.

Требования к урокам физкультуры:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям учеников;
- должен быть индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание ритмические и танцевальные упражнения, упражнения с предметами (гимнастическими палками, большими и малыми мячами, с флажками, с обручами). Из подвижных игр в программу включены наиболее распространенные игры, проводить которые необходимо по упрощенным правилам.

Дети должны заниматься в спортивной форме и спортивной обуви. Вопрос об использовании ортопедической обуви и аппаратов во время занятий решает врач. Оценка успеваемости осуществляется в форме текущего учета. Нормативов нет, при оценке успехов учащихся учитываются двигательные возможности и характер дефекта.

Выделяют упражнения начального этапа физической подготовки, развивающего и тренирующего.

Упражнения начального этапа физической подготовки

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «фф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения.

Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений.

Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25—30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных

исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20—25 см.

Прикладные упражнения. Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например: встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом. Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

Упражнение с малыми мячами. «Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.).

Игры

Подвижные игры: «Товарищ командир», «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука», «День и ночь», «Невидимка», «Подвижная цель». Эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления.

Подготовительные игры к баскетболу: «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу».

Зимние игры на воздухе: «Снежки по мячу», «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто быстрее», «Эстафета на лыжах», «Взятие крепости».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;

- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающегося.

2. Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

№ п/п	Темы, изучаемые в курсе «Физическая культура. 1 класс (адаптивная физическая культура)» I четверть – 8 часов	Дата	
		план	примечание
1	Сообщение теоретических сведений. Техника Безопасности на уроке физической культуры. Дыхательная гимнастика.	04.09	
2	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	14.09	
3	Правила составления комплекса утренней гимнастики.	18.09	
4	Режим дня. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	28.09	
5	Личная гигиена.	02.10	
6	Закаливание организма. Правила закаливания.	12.10	
7	Закаливание с помощью воздушных ванн.	16.10	
8	Осанка.	26.10	
	II четверть – 23 часа		
9	Закаливание с помощью солнечных ванн.	08.11	
10	Закаливание с помощью водных процедур.	09.11	
11	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	13.11	
12	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	15.11	
13	Упражнения для мелкой моторики рук.	16.11	
14	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	20.11	
15	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	22.11	
16	Комплекс упражнений с большим мячом.	23.11	
17	Упражнения для мелкой моторики рук.	27.11	
18	Дыхательная гимнастика.	29.11	
19	Прокатывание мяча. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	30.11	
20	Обучение прокатыванию и остановке мяча.	04.12	
21	Обучение передаче и ловле мяча различными способами из положения сидя.	06.12	
22	Броски и ловля мяча после отскока от стены.	07.12	
23	Метание малого мяча в цель.	11.12	
24	Метание малого мяча правой и левой рукой.	13.12	
25	Передвижение по-пластунски.	14.12	
26	Ползание с продвижением вперед.	18.12	
27	Подлезание под препятствие.	20.12	
28	Подвижная игра с ползанием «Крокодил».	21.12	
29	Упражнения для локтевого сустава, запястья и кисти рук.	25.12	

30	Поочерёдное и одновременное сжатие в кулак и разжатие пальцев рук.	27.12	
31	Упражнения на координацию: движения руками.	28.12	
	III четверть – 27 часов		
32	Ловля и броски малого мяча в парах.	10.01	
33	Упражнения с большим мячом.	11.01	
34	Ловля и передача большого мяча.	15.01	
35	Броски и ловля мяча в парах.	17.01	
36	Броски мяча в корзину способом «снизу».	18.01	
37	Броски мяча в корзину способом «сверху».	22.01	
38	Передвижение по-пластунски.	24.01	
39	Передвижение змейкой .	25.01	
40	Ползание с продвижением вперёд.	29.01	
41	Упражнения на координацию движения рук.	31.01	
42	Пальчиковые игры.	01.02	
43	Профилактические и корригирующие упражнения.	05.02	
44	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	07.02	
45	Основные движения из положения лежа.	08.02	
46	Передвижение по-пластунски.	12.02	
47	Развитие координационных способностей.	14.02	
48	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	15.02	
49	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	26.02	
50	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	28.02	
51	Основные движения из положения лежа, смена направления.	29.02	
52	Знания о физической культуре.	04.03	
53	Летние и зимние виды спорта.	06.03	
54	Физическая культура у древних людей.	07.03	
55	Висы.	11.03	
56	Профилактические и корригирующие упражнения.	13.03	
57	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	14.03	
	IV четверть – 25 часов		
58	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	25.03	
59	Прокатывание мяча.	27.03	
60	Обучение прокатыванию и остановке мяча.	28.03	
61	Обучение передаче и ловле мяча различными способами из положения сидя.	01.04	
62	Броски и ловля мяча после отскока от стены.	03.04	
63	Метание малого мяча в цель.	04.04	
64	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	08.04	
65	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	10.04	
66	Упражнения для мелкой моторики рук.	11.04	
67	Упражнения на растягивание и расслабление мышц.	15.04	
68	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	17.04	
69	Упражнения для растягивания мышц.	18.04	

70	Упражнения для увеличения объема движения в суставах.	22.04	
71	Упражнения для глаз. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	24.04	
72	Упражнения на координацию движения и равновесия.	25.04	
73	Упражнения для мелкой моторики рук.	27.04	
74	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	02.05	
75	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	06.05	
76	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	08.05	
77	Упражнения с утяжелителями.	13.05	
78	Упражнения для вестибулярного аппарата.	15.05	
79	Упражнения для глаз.	16.05	
80	Упражнения на растягивание и расслабление мышц.	20.05	
81	Упражнения для вестибулярного аппарата.	22.05	
82	Упражнения на растягивание и расслабление мышц.	24.05	

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных классов
_____ Склярова Н.Н.
Протокол № 1 от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ – ООШ №13 п. Черёмухи
_____ Янушок М.Б.
30.08.2022

Лист
корректировки рабочей программы учителя
по физической культуре в 1 классе (индивидуальное обучение)

