

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1» города Смоленска**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «31» 08 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья(8.3.),
1 В класс**

Шамилова Анастасия Анатольевна
учитель начальных классов

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по математике составлена для учащихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе с ФГОС НОО ОВЗ и с учетом ФАОП НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) (вариант 8.3)

Основания разработки рабочей программы:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направленные письмом Минобрнауки России от 11 марта 2016 г.
- Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 N АБ-3569/07 "О направлении разъяснений по организации образования обучающихся с ОВЗ в 2023/2024 учебном году.
- Постановление государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19)»
- Постановления Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении [санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](#)»;

Постановления Главного государственного врача РФ от 28 января 2021 года №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".

Структура документа.

Рабочая программа включает разделы:

Пояснительную записку, которая включает в себя цель, задачи рабочей программы; психолого-педагогическую характеристику учащихся на момент поступления; срок реализации рабочей программы; требования к уровням освоения учащимися предметных результатов; краткий учебный курс, календарно-тематическое планирование учебного курса, формы текущего контроля, контрольно-измерительные материалы; методическое обеспечение образовательной деятельности.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебнооздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с РАС (вариант 8.3) к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- осуществлять коррекцию нарушений физического развития;
 - формировать двигательные умения и навыки;
 - способствовать развитию двигательных способностей в процессе обучения;
 - способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма, формированию правильной осанки;
 - способствовать раскрытию возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
 - формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
 - способствовать поддержанию устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
 - воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки 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.

Содержание обучения

Содержание программы отражено в **разделах**: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядах. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения

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, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- 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.

Упражнения с предметами:

- 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

Теоретические сведения. 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. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Игры

Теоретические сведения. 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).

Практический материал.

Подвижные 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.

Коррекционные игры

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни освоения **предметных результатов** обучающимися с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на конец обучения в начальной школе:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении простых строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знать правила наиболее распространенных среди сверстников подвижных игр;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Личностные результаты освоения АООП НОО для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуальноличностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- развитие чувства любви к родителям (законным представителям), другим членам семьи, к школе, принятие педагогического работника и других обучающихся класса, взаимодействие с ними;

- развитие мотивации к обучению;

- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);

- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- развитие положительных свойств и качеств личности;

- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по учебному предмету «физическая культура», 1 В класс (РАС вариант 8.3)

Учебный план МБОУ «СШ №1» города Смоленска на текущий учебный год. В учебном плане МБОУ «СШ №1» города Смоленска на изучение физической культуры в 1 классе отведено 99 часов (3 часа в неделю).

№ урока	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Формируемые жизненные компетенции
1-3	Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроках		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
4-6	Техника безопасности во время бега Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
7-9	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
10-12	Прыжки в длину с места		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
13-15	Перепрыгивание через препятствия		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
16-18	Техника безопасности при работе с мячом Бросание мяча, ловля мяча		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
19-21	Упражнения с набивными мячами		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
22-24	Метание малого мяча в цель		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
25-27	Прокатывание мяча двумя руками друг другу		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
28-30	Повторный инструктаж. Развитие ориентации в		3	Развитие уверенности в своих силах;

	пространстве			Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
31-33	Развитие ловкости		3	
34-36	Развитие координации		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
37-39	Подскоки на мячах- фитболах		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
40-42	Прыжки с продвижением вперед		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
43-45	Коррекционные игры		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
46-48	Развитие скоростно-силовой выносливости		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
49-51	Игровые упражнения на мячах фитболах		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
52-54	Игры с элементами общеразвивающих упражнений		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
55-57	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
58-60	Перелазание через мягкие модули		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
61-63	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
64-66	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.

67-69	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
70-72	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
73-75	Повторный инструктаж. Упражнения в лазанье по шведской стенке		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
76-78	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
79-81	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
82-87	Коррекционные игры с метанием		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
88-90	Прыжки с ноги на ногу - 10м.		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.
91-99	Развитие силы		3	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.