

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Алабердинская средняя общеобразовательная школа" Тетюшского муниципального района РТ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
<p>Руководитель МО</p> <p><u>Сул</u> /З.Г.Сулейманова/</p> <p>Протокол № <u>1</u> от</p> <p>«__» _____ 2022г.</p>	<p>Заместитель директора по УВР</p> <p>МБОУ Алабердинская средняя общеобразовательная школа»</p> <p><u>Шайхутдинов</u> /Р.Г.Шайхутдинов/</p> <p>«__» _____ 2022г.</p>	<p>Директор МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»</p> <p><u>В.Ю.Гарифуллин</u> /В.Ю.Гарифуллин/</p> <div data-bbox="1321 798 1568 1037"> </div> <p>Приказ № <u>70</u> от</p> <p>«<u>24</u>» _____ 2022г.</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ (1 вариант)**  
**ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ**  
**Сулеймановой З.Г.**  
**на 2022/2023 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету « Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ МОиН РФ №1599 от 19.12.2014г.)

- Учебного плана для индивидуального обучения на дому по АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан на 2022/2023 учебный год

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида, 1-4 классы , под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой, М. « Просвещение», 2013г.;

Учебный предмет « Адаптивная физическая культура» является основной частью предметной области « Физическая культура»

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития , расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

**Задачи:**

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Поддержание устойчивой физической работоспособности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связано с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта в участие ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

### **УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:**

1. Основы знаний
2. Гимнастика
3. Легкая атлетика
4. Подвижные игры

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **I ЧЕТВЕРТЬ (9 недель – 4,5 часа)**

### **I. Основы знаний.(0,5ч.)**

1. Правила поведения на уроке физкультуры.

### **II. Гимнастика.(2ч.)**

1. Основные положения и движения рук выполняемые на месте и в движении.
2. Основные положения и движения ног выполняемые на месте и в движении.
3. Основные положения и движения туловища выполняемые на месте и в движении.
4. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

### **III. Легкая атлетика.(2ч.)**

1. Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.
2. Ходьба парами( с учителем) взявшись за руки.
3. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках.
4. Ходьба с сохранением правильной осанки, на внутреннем и внешнем своде стопы.

## **II ЧЕТВЕРТЬ (7 недель – 3,5 часа)**

### **I. Основы знаний.(0,5ч.)**

1. Понятие о правильной осанке, беге, прыжках

### **II. Легкая атлетика. (3ч.)**

1. Медленный бег с сохранением осанки, за учителем с изменением направлений.
2. Чередование бега с ходьбой
3. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте
4. Прыжки в длину с места
5. Прыжки на одной ноге
6. Прыжки с ноги на ногу

## **III ЧЕТВЕРТЬ (10 недель – 5 часов)**

### **I. Основы знаний. (0,5 ч.)**

1. Значение утренней зарядки. Закаливание детского организма.

### **II. Гимнастика.(2,5ч.)**

1. Повороты по ориентирам. « Налево, направо, кругом»
2. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», Остановились!»
3. О. Р. У. без предметов. Упражнения на дыхание. Упражнения для формирования правильной осанки.
4. О.Р. У. с предметами. Упражнения с большими мячами.
5. Упражнения с малыми мячами.

### **III. Подвижные игры(2ч.)**

1. Игра « Охотники и зайцы» (Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками)
2. Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра « Паровозик»
3. Игры с бегом и прыжками « Прыгающие воробушки»
4. Коррекционная игра « Запомни порядок»

### **IV ЧЕТВЕРТЬ (8 недель – 4 часа)**

#### **I. Основы знаний.(0,5ч.)**

1. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **II. Легкая атлетика.(3,5ч.)**

1. Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке, руки в стороны.
2. Бег по кругу за учителем в медленном темпе до 30 с
3. Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке выложенной змейкой, руки в стороны.
4. Упражнения в равновесии. Кружение на месте и в движении.
5. Метание. Броски и ловля мячей.
6. Коррекционные упражнения. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.
7. Комплексная зарядка

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Количество часов за год	Количество часов в неделю
16,5	0,5

**I ЧЕТВЕРТЬ (9 недель – 4,5 часа)**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки		Деятельность обучающегося	Коррекция
			план	факт		
	<b><u>Основы знаний.</u></b>	<b><u>0.5ч.</u></b>				
1	Правила поведения на уроке физкультуры.	0,5	7.09.		Беседа о правилах поведения на уроке физкультуры	Внимание
	<b><u>Гимнастика</u></b>	<b><u>2ч.</u></b>				
2	Основные положения и движения рук выполняемые на месте и в движении.	0,5	7.09.		Выполнение упражнений на месте и в движении.	Самостоятельность Координация движений
3	Основные положения и движения ног выполняемые на месте и в движении.	0,5	21.09.			
4	Основные положения и движения туловища выполняемые на месте и в движении.	0,5	21.09.			

5	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	0,5	5.10.			
	<b><u>Легкая атлетика.</u></b>	<b><u>2ч.</u></b>				
6	<b>Ходьба.</b> Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	0,5	5.10		Ходить по заданным направлениям в медленном темпе.	Самостоятельность  Координация движений
7	Ходьба парами( с учителем) взявшись за руки.	0,5	19.10.		Ходить по заданным направлениям за руки.	
8	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках.	0,5	19.10		Выполнение упражнений.	
9	Ходьба с сохранением правильной осанки, на внутреннем и внешнем своде стопы.	0,5	9.11.		Выполнение упражнений.	



**II ЧЕТВЕРТЬ (7 недель – 3,5 часа)**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки		Деятельность обучающегося	Коррекция
			план	факт		
	<b><u>Основы знаний.</u></b>	<b><u>0,5ч.</u></b>	<b>9.11.</b>			
1	Понятие о правильной осанке, беге, прыжках	0,5	23.11.		Беседа, рассказ учителя о правильной осанке, беге, прыжках	Развивать самостоятельность
	<b><u>Легкая атлетика</u></b>	<b><u>3,5ч.</u></b>				
2	Медленный бег с сохранением осанки, за учителем с изменением направлений.	0,5	23.11.		Выполнение упражнений. Медленный бег.	Самостоятельность Координация движений
3	Чередование бега с ходьбой	0,5	7.12.		Выполнение упражнений.	Формирование правильной осанки
4	Прыжки на двух ногах на месте	0,5	7.12.		Выполнение прыжков на месте.	
5	Прыжки в длину с места	0,5	21.12		Выполнение прыжков	
6	Прыжки на одной ноге	0,5	21.12.		Выполнение прыжков на одной ноге	
7	Прыжки с ноги на ногу	0,5	11.01.		Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние	

### III ЧЕТВЕРТЬ (10 недель – 5 часов)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки		Деятельность обучающегося	Коррекция
			план	факт		
	<b><u>Основы знаний</u></b>	<b><u>0,5ч.</u></b>				
1	Значение утренней зарядки. Закаливание детского организма.	0,5	11.01.		Беседа о значении утренней зарядки	Развитие внимание
	<b><u>Гимнастика</u></b>	<b><u>2,5ч.</u></b>				
2	Повороты по ориентирам. « Налево, направо, кругом»	0,5	25.01.		Выполнение команд	Развитие слухового восприятия
3	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», Остановились!»	0,5	25.01.		Выполнение команд	
4	<b>О. Р. У. без предметов.</b> Упражнения на дыхание. Упражнения для формирования правильной осанки.	0,5	8.02.		Выполнение инструкции учителя.	Развивать внимание
5	<b>О.Р. У. с предметами.</b> Упражнения с большими мячами.	0,5	8.02.		Бросать и ловить мяч	Развитие мышц
6	Упражнения с малыми мячами.	0,5	22.02.		Различать виды мячей. Уметь правильно держать мяч.	Развитие мышц
	<b><u>Подвижные игры</u></b>	<b><u>2ч.</u></b>				
7	Игра « Охотники и зайцы» (Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками)	0,5	22.02		Выполнять инструкцию учителя	Восприятие, внимание, память.
8	Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра « Паровозик»	0,5	8.03.		Выполнение упражнений совместно с учителем	Развитие точности движений
9	Игры с бегом и прыжками « Прыгающие воробушки»	0,5	8.03.		Выполнение инструкции учителя	Внимание, память.
10	Коррекционная игра « Запомни порядок»	0,5	22.03.		Совместная игра с учителем	

**IV ЧЕТВЕРТЬ (8 недель – 4 часа)**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки		Деятельность обучающегося	Коррекция
			план	факт		
	<b><u>Основы знаний</u></b>	<b><u>0,5ч.</u></b>				
1	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	0,5	5.04		Беседа о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями	Развитие внимания
	<b><u>Легкая атлетика</u></b>	<b><u>3,5ч.</u></b>				
2	Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке, руки в стороны.	0,5	5.04.		Выполнение упражнений	Развивать правильное дыхание
3	Бег по кругу за учителем в медленном темпе до 30 с	0,5	19.04.		Бег по кругу за учителем Чередование бега с ходьбой	Развивать правильное дыхание
4	Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке выложенной змейкой, руки в стороны.	0,5	19.04		Выполнять упражнение по инструкции учителя	Развитие внимания, Развивать правильное дыхание
5	Упражнения в равновесии. Кружение на месте и в движении.	0,5	3.05.		Выполнение упражнений	Развитие мышц Координация движений
6	<b>Метание.</b> Броски и ловля мячей.	0,5	3.05		Осваивать технику бросков мячей.	Точность, Укрепление мышц плечевого пояса

7	Коррекционные упражнения. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	0,5	17.05.		Выполнять инструкцию учителя	Координация движений, внимание.
8	Комплексная зарядка	0,5	17.05.		Выполнение всех пройденных упражнений	Развитие двигательных качеств

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа обеспечивает достижение обучающихся 1 класса определенных личностных, предметных результатов.

### Личностные результаты:

- положительное отношение к учебе, к спорту;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>○ выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li><li>○ знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li><li>○ выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>○ ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li><li>○ взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li><li>○ самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li><li>○ владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li><li>○ выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li><li>○ подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li><li>○ совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>○ знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>○ знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>○ соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
---	--

## УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Азбуке здоровья и спорта. Мэрия Казани.
2. В.В.Воронкова Программы специальных (коррекционных)образовательных учреждений. – М. « Просвещение», 2013г.
3. С.Д.Забрамная, Т.Н.Исаева. Изучаем обучая: рекомендации по изучению детей с умственной отсталостью: Из опыта работы.- М., 2002.

