

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Дегтевская средняя общеобразовательная школа



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1 класса

для детей с РАС

вариант 8.3

Козорезова Антонина Петровна, учитель, соответствие занимаемой должности

Ростовская область

Миллеровский район

сл. Дегтево ул. Школьная, 18

2022 год

I. Пояснительная записка

а) нормативно - правовая база:

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
2. 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
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (СанПиН 2.4.2.3286-15)

б) назначение программы:

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

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей

встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для обучающихся данной категории на I этапе обучения вводится курс «Физическая культура».

в) место предмета в учебном плане:

Согласно учебному плану общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра МБОУ Дегтевской СОШ на 2022-2023 уч. год на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе в условиях обучения на дому отводится 0,5 часа в неделю, курс рассчитан на 16,5 часов (33 учебные недели). В соответствии с календарным учебным графиком школы на 2022-2023 уч. год, данная рабочая программа составлена на 15 часов (праздничные дни 01.05. и 08.05.2023г). Содержание рабочей программы реализуется в полном объеме.

г) Специфические особенности нарушения психического развития детей вызывают трудности при организации процесса обучения. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни.

д) цели:

подготовка обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитание положительных качеств личности, способствует социальной интеграции в общество.

е) задачи: В 1 классе изучение предмета «Физическая культура», призвано решить следующие задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков 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.

ж) Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе представлена следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

з) Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- 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 строевых команд;

- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями; знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры; 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.; узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

II. 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	Краткое содержание
Знания о физической культуре	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p>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.</p> <p>Практический материал. Упражнения без предметов (общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для развития мышц рук; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Упражнения с предметами: с малыми мячами; лазанье и перелезание; передача предметов; прыжки.</p>
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.</p> <p>Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с метанием, бросанием и ловлей мяча; с элементами общеразвивающих упражнений.</p>

III. Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	дата план	дата факт	кол-во часов	Примечание
1	Техника безопасности.	05.09		0,5	
2	Правила поведения на уроках.	12.09		0,5	
3	Бег в медленном темпе.	19.09		0,5	
4	Бег в быстром темпе.	26.09		0,5	
5	Поскоки на месте.	03.10		0,5	
6	Прыжки вперед.	10.10		0,5	
7	Прыжки в длину с места.	17.10		0,5	
8	Прыжки в длину с места.	24.10		0,5	
9	Перепрыгивание через препятствия.	07.11		0,5	
10	Перепрыгивание через препятствия.	14.11		0,5	
11	Бросание мяча, ловля мяча.	21.11		0,5	
12	Бросание мяча, ловля мяча.	28.11		0,5	
13	Упражнения с мячами.	05.12		0,5	
14	Упражнения с мячами.	12.12		0,5	
15	Метание малого мяча в цель.	19.12		0,5	
16	Метание малого мяча в цель.	09.01		0,5	
17	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	16.01		0,5	
18	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	23.01		0,5	
19	Развитие ловкости.	30.01		0,5	
20	Развитие ловкости.	06.02		0,5	
21	Развитие координации.	20.02		0,5	

22	Подскоки на мячах.	27.02		0,5	
23	Прыжки с продвижением вперед.	06.03		0,5	
24	Прыжки с продвижением вперед.	13.03		0,5	
25	Коррекционные игры.	03.04		0,5	
26	Игровые упражнения с мячом.	10.04		0,5	
27	Общеразвивающие упражнения.	17.04		0,5	
28	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	24.04		0,5	
29	Упражнения в перешагивании предметов.	15.05		0,5	
30	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	22.05		0,5	

IV. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

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;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование;

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

V. Характеристика основных планируемых результатов изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе:

При переходе во 2 класс 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»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
МБОУ Дегтевской СОШ
от 22.08.2022 года № 1
Руководитель МО Коновалова В.Н.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Зозуля Г.А.
22.08.2022г