

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «26 » августа 2024г.

Проверено
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Е. А. Лафинчук

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск
_____ Л. Ю. Шатрова

Приказ № 649-од
от «26» августа 2024 г

Адаптированная рабочая программа
индивидуального обучения
обучающегося с РАС
Предмет: адаптивная физическая культура
Класс: 1 дополнительный

.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России». Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа рассчитана на 33 часа для 1 класса.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно – деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1-го класса с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

Общая характеристика учебного предмета

Цели и задачи курса

Целью обучения физической культуре является *формирование у учащихся основ здорового образа жизни.*

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- 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.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

Структура курса

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по

своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорт. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

1. Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;

- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через

холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Волейбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Предмет "Физическая культура" в учебном плане

Предмет "Физическая культура" изучается в 1 классе в объеме 33 ч.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а	Тема урока	Количес т во часов	Дата
Легкая атлетика - 5ч			
1	<p>Техника безопасности на уроках л/а Обучение построения в шеренгу и колонну</p> <p>Знание о ФК: <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.</i></p>		
2	<p>Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге 30 м.</p> <p>Разучивание игры «Ловишка» Разучивание игры «Салки с домом»</p>		
3	<p>Техника челночного бега 3×10м Подвижная игра «Гуси-лебеди» Обучение прыжкам в длину с места. Контроль пульса. П/игра «Вызов номера»</p>		
4	<p>Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. П/игра: «Зайцы в огороде»</p>		
5	<p>Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.</p>		
Подвижные игры: 3 часов			
6	<p>Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Разучивание русской народной игры: «Горелки»</p>		

7	<p>Утренняя зарядка и её значение для организма.</p> <p>Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время»</p> <p>Прыжки и их разновидности.</p> <p>Подвижная игра «Попрыгунчики»</p>		
8	<p>Режим дня школьника.</p> <p>Обучение способам отжимания от пола.</p> <p>Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой.</p> <p>Совершенствование кувырков вперед.</p> <p>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</p>		
Гимнастика - 5ч			
9	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Обучение упражнениям на формирование осанки</p> <p>Обучение правилам лазания по наклонной лестнице.</p>		
10	<p>Обучение правилам лазания по скамейке.</p> <p>Знания о ФК: <i>Как возникли физические упражнения.</i></p> <p>Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»</p>		
11	<p>Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание.</p> <p>Техника кувырка вперед.</p> <p>Подвижная игра: «Лиса и куры»</p>		
12	<p>Обучение лазанию по канату</p> <p>Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.</p> <p>Развитие выносливости в круговой тренировке.</p> <p>П/игра «Ноги на весу»</p>		

13	<p>Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост»)</p> <p>Комплекс упражнений «Ровная спина»</p> <p>Обучение парным упражнениям.</p> <p>Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»</p>		
Подвижные игры разных народов 2 ч			
14	<p>Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов.</p> <p>Проведение подвижной игры «У медведя во бору!»</p> <p>«Совушка» «Резиночки» (Русские игры)</p>		
15	<p>Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)</p> <p>Организация и проведение п/игры на оценку.</p>		
Лыжная подготовка - 6ч			
16	<p>Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p>Техника передвижения ступающим шагом.</p> <p>Обучение технике повороты переступанием.</p> <p>Подвижная игра «Снежки»</p>		
17	<p>Обучение технике подъема и спуска под уклон.</p> <p>Способы ФД: <i>Личная гигиена человека. Разучивание игры «Два мороза»</i></p>		
18	<p>Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.</p> <p>Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.</p> <p>Торможение в полуприседе.</p> <p>Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.</p>		

19	<p>Способы ФД: <i>Организация и проведение утренней зарядки и п/игры на снегу «Самокат»</i> Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.</p>		
20	<p>Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.</p>		
21	<p>Физкульт-оздоров. деятельность: <i>Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки</i> Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах.</p>		
Подвижные игры с основами спорт игр волейбол: 3 ч			
22	<p>Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр волейбол. Передача и ловля мяча в парах. Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и: «Передачи в кругу!», «Займи быстрее место!»</p>		
23	<p>Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения» Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.</p>		
24	<p>Правила перехода по площадке. Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!» Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города»</p>		
Подвижные игры с основами спорт/и футбол: 3 часа			

25	<p>Т.Б. на уроках п/игр. Спорт. форма и обувь.</p> <p>Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.</p> <p>Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!» «Охотники и утки!»</p>		
26	<p>Способы ФД:</p> <p><i>Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»</i></p> <p>Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.</p> <p>Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.</p>		
27	<p>Физкульт-оздор. деятельность:</p> <p><i>Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест» «Салки-догонялки» «Антивышибалы» «Перехвати мяч»)</i></p> <p>Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.</p>		
Легкая атлетика - 4ч			
28	<p>Т.Б. на уроках л/атлетики.</p> <p>Техника старта и стартового разгона.</p> <p>Техника старта и бега по прямой.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь</p> <p>П/и: «Быстро по местам»</p>		
29	<p>Техника высокого старта.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.; вис на согнутых руках на перекладине</p> <p>П/и: «Салки - догонялки», «Волк во рву»</p>		
30	<p>Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность</p>		

	П/и: «День - ночь»		
31	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола		
32	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!»		
33	<i>БЕСЕДА: «ПРАВИЛА БЕГА В ПАРАХ ПО ДИСТАНЦИИ»</i> Техника передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию. Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки. П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года.		

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

- Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.