МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону

"Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербакова Николая Митрофановича"

МБОУ "Школа № 87"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методический совет МБОУ «Школа № 87»	Заместитель директора	Директор МБОУ "Школа № 87"
_____ Немец Н.И.	_____ Хабашеску М.А.	_____ Козинкова С.В.
Протокол №1 от «30» 08 2024 г.	Протокол № 1 от «30» 08 2024 г.	Приказ № 275 от «02» 09 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГООБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС (вариант 8.4)

на 2024 - 2025 учебный год

по музыке для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) НОО 8.4, нуждающегося в длительном лечении, а также детей – инвалидов в части организации обучения по основным образовательным программам

1 класс

(указать учебный предмет, курс)

учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Ростов-на-Дону

2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся 1 -4 класса с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4).

• Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

• Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373) (с последующими изменениями);

• Приказа Минпросвящения от 28 августа 2020 года № 442 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего образования";

• Рабочая программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598);

• Учебного плана, календарного учебного графика МБОУ «Школа № 87»

В соответствии с учебным планом АООП ОВЗ НОО, вариант 8.4. на учебный предмет "Адаптированная физическая культура" отводится в 1 классе - 66 ч.(2 часа в неделю, 33 рабочие недели). В связи с тем, что 3 урока выпадает на нерабочие праздничные дни, программа, будет выполнена в полном объеме за 63 часа.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ОВЗ

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуется двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания,

совершенствуются двигательные характеристики. Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках. При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Планируемыми результатами данного учебного предмета является освоение обучающимися с расстройствами аутистического спектра, осложненными легкой умственной отсталостью системы простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; формирование положительной мотивации к учению, стимулирование речевой активности детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формирование элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

Предметные результаты:

- 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 строевых команд; - иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- 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;
- 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении(классе, школе)
-вступать в контакт и работать в паре –«учитель ученик»;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности;
- сотрудничать и взаимодействовать с учителем со сверстниками;
- уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, деятельности;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

№ **урока**	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**
1	Вводный урок. Инструкции по техники безопасности.	**1**	02.09.2024
2	Дыхательная гимнастика. Ритмичное глубокое дыхание	**1**	05.09.2024
3	Дыхательная гимнастика. Очистительное дыхание	**1**	09.09.2024
4	Дыхательная гимнастика. Дыхание через одну ноздрю.	**1**	12.09.2024

5	Закрепление материала	**1**	16.09.2024
6	Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие внимания. Игра «Волшебное слово»	**1**	19.09.2024
7	Упражнения на развитие внимания. Игра «Будь внимателен»	**1**	23.09.2024
8	Упражнения на развитие внимания. Игра «Запрещенное движение»	**1**	26.09.2024
9	Упражнения на развитие внимания. Игра «Запрещенное слово»	**1**	03.10.2024
10	Упражнения на развитие внимания. Игра «Летает-не летает»	**1**	07.09.2024
11	Закрепление материала.	**1**	10.10.2024
12	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Качалочка»	**1**	14.10.2024
13	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Морская звезда»	**1**	17.10.2024
14	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Ходьба на полупальцах.	**1**	21.10.2024
15	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Чередование ходьбы на полупальцах и пятках.	**1**	24.10.2024
16	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. «Поза кресла»	**1**	07.11.2024
17	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. «Ласточка»	**1**	11.11.2024
18	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Стойка на одной ноге.	**1**	14.11.2024
19	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Самолет»	**1**	18.11.2024
20	Инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах;	**1**	21.1.2024
21	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Ходьба с включением широкого	**1**	25.11.2024

	шага; глубоких выпадов.		
22	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах.	**1**	28.11.2024
23	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Выпады и полушпагаты на месте	**1**	02.12.2024
24	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	**1**	05.12.2024
25	Общая физическая подготовка. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.	**1**	09.12.2024
26	Общая физическая подготовка. Развитие координации: игра на переключение внимания «Кто как шагает»?	**1**	12.12.2024
27	Общая физическая подготовка. Развитие координации: игра на переключение внимания «Паровоз»	**1**	16.12.2024
28	Закрепление материала	**1**	19.12.2024
29	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Игра «Кошки -мышки»	**1**	23.12.2024
30	Подвижные игры. Игра «Кто обгонит?»	**1**	26.12.2024
31	Подвижные игры. Игра «Зайчик»	**1**	09.01.2025
32	Подвижные игры. Игра «Невод»	**1**	13.01.2025
33	Подвижные игры. Игра «Лошадки»	**1**	16.01.2025
34	Закрепление материала	**1**	20.01.2025
35	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра	**1**	23.01.2025
36	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Ножницы» вперед.	**1**	27.01.2025
37	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Ножницы» назад.	**1**	30.01.2025
38	Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с захлестом голени.	**1**	03.02.2025
39	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Галоп»	**1**	06.02.2025
40	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «галоп» в круг и из круга	**1**	17.02.2025

41	Закрепление материала	**1**	20.02.2025
42	Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения.	**1**	24.02.2025
43	Прыжковые упражнения. Прыжки на месте	**1**	27.02.2025
44	Прыжковые упражнения. Прыжки с поджатием ног.	**1**	03.03.2025
45	Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге поочередно.	**1**	06.03.2025
46	Прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением	**1**	10.03.2025
47	Прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах в высоту	**1**	13.03.2025
48	Прыжковые упражнения..	**1**	17.03.2025
49	Прыжковые упражнения. Пружинистые прыжки.	**1**	20.03.2025
50	Закрепление материала	**1**	03.04.2025
51	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической скамейке	**1**	07.04.2025
52	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. «Катаем мяч ногами» с массажным мячем.	**1**	10.04.2025
53	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на внешней стороне стопы.	**1**	14.04.2025
54	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на внутренней стороне стопы.	**1**	17.04.2025
55	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Перекат с пятки на полупальцы	**1**	21.04.2025
56	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке прямо	**1**	24.04.2025
57	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке боком.	**1**	28.04.2025
58	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на пятках через гимнастические палки.	**1**	30.04.2025

59	Закрепление материала.	**1**	05.05.2025
60	Инструктаж по ТБ. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Стульчик»	**1**	12.05.2025
61	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Рисуем круги»	**1**	15.05.2025
62	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Тачка»	**1**	19.05.2025
63	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Отжимание»	**1**	22.05.2025