

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза
Щербакова Николая Митрофановича»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа №87»
Приказ № 326 от 31.08.2023
_____ Лыжина М.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023- 2024 учебный год
по предмету «Адаптированная физическая культура»
(указать учебный предмет, курс)

Вариант 8.4

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее образование 1 «Р» класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 66 ч

Учитель: Евтушенко Виктория Олеговна
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Школа № 87»

от ____ . ____ . 2023 г. № ____

_____ Н.И.Немец

Подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

____ . ____ . 2023 г.

_____ И.Н. Мистейко

Подпись

Ф.И.О.

2023/2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№		Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты	3
3.	Содержание учебного курса	4
4.	Календарно-тематическое планирование	7

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 Минпросвещения 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 2 урока выпадает на нерабочие праздничные дни, программа, будет выполнена в полном объеме за 64 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, совершенствуются 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	04.09.2023
2	Дыхательная гимнастика. Ритмичное глубокое дыхание	1	07.09.2023
3	Дыхательная гимнастика. Очистительное дыхание	1	11.09.2023
4	Дыхательная гимнастика. Дыхание через одну ноздрю.	1	14.09.2023
5	Закрепление материала	1	18.09.2023
6	Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие внимания. Игра «Волшебное слово»	1	21.09.2023
7	Упражнения на развитие внимания. Игра «Будь внимателен»	1	25.09.2023
8	Упражнения на развитие внимания. Игра «Запрещенное движение»	1	28.09.2023
9	Упражнения на развитие внимания. Игра «Запрещенное слово»	1	02.10.2023
10	Упражнения на развитие внимания. Игра «Летает-не летает»	1	05.09.2023
11	Закрепление материала.	1	09.10.2023
12	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Качалочка»	1	12.10.2023
13	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Морская звезда»	1	16.10.2023
14	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Ходьба на полупальцах.	1	19.10.2023
15	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Чередование ходьбы на полупальцах и пятках.	1	23.10.2023

16	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. «Поза кресла»	1	26.10.2023
17	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. «Ласточка»	1	09.11.2023
18	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Стойка на одной ноге.	1	13.11.2023
19	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Самолет»	1	16.11.2023
20	Инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах;	1	20.1.2023
21	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Ходьба с включением широкого шага; глубоких выпадов.	1	23.11.2023
22	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.	1	27.11.2023
23	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Выпады и полушпагаты на месте	1	30.11.2023
24	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1	04.12.2023
25	Общая физическая подготовка. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.	1	07.12.2023
26	Общая физическая подготовка. Развитие координации: игра на переключение внимания «Кто как шагает»?	1	11.12.2023
27	Общая физическая подготовка. Развитие координации: игра на переключение внимания «Паровоз»	1	14.12.2023
28	Закрепление материала	1	18.12.2023
29	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Игра «Кошки -мышки»	1	21.12.2023
30	Подвижные игры. Игра «Кто обгонит?»	1	25.12.2023
31	Подвижные игры. Игра «Зайчик»	1	28.12.2023
32	Подвижные игры. Игра «Невод»	1	11.01.2024

33	Подвижные игры. Игра «Лошадки»	1	15.01.2024
34	Закрепление материала	1	18.01.2024
35	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра	1	22.01.2024
36	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Ножницы» вперед.	1	25.01.2024
37	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Ножницы» назад.	1	29.01.2024
38	Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с захлестом голени.	1	01.02.2024
39	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Галоп»	1	05.02.2024
40	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «галоп» в круг и из круга	1	08.02.2024
41	Закрепление материала	1	19.02.2024
42	Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения.	1	22.02.2024
43	Прыжковые упражнения. Прыжки на месте	1	26.02.2024
44	Прыжковые упражнения. Прыжки с поджатием ног.	1	29.02.2024
45	Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге поочередно.	1	04.03.2024
46	Прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением	1	07.03.2024
47	Прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах в высоту	1	11.03.2024
48	Прыжковые упражнения..	1	14.03.2024
49	Прыжковые упражнения. Пружинистые прыжки.	1	18.03.2024
50	Закрепление материала	1	21.03.2024
51	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической скамейке	1	01.04.2024
52	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. «Катаем мяч ногами» с массажным мячом.	1	04.04.2024

53	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на внешней стороне стопы.	1	08.04.2024
54	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на внутренней стороне стопы.	1	11.04.2024
55	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Перекат с пятки на полупальцы	1	15.04.2024
56	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке прямо	1	18.04.2024
57	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке боком.	1	22.04.2024
58	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на пятках через гимнастические палки.	1	25.04.2024
59	Закрепление материала.	1	02.05.2024
60	Инструктаж по ТБ. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Стульчик»	1	06.05.2024
61	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Рисуем круги»	1	13.05.2024
62	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Тачка»	1	16.05.2024
63	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Отжимание»	1	20.05.2024
64	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Подъемный кран»	1	23.05.2024

