

МОБУ «Руэмская средняя общеобразовательная школа»  
Медведевского района Республики Марий Эл

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «27» 08. 2022г.

Принято  
на заседании методсовета  
школы  
Протокол №1  
от «30» 08. 2022 г.

Утверждено  
Директором  
школы  
Ю.А.Харужиной  
Приказ №74/3- О  
от «31» 08.2022г.

**АДАптированная рабочая программа  
по предмету  
Физическая культура (надомное обучение)  
1 класс**

п. Руэм, 2022 г

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1 класса для обучающегося по индивидуальной программе на дому, является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), составлена в соответствии с требованиями ФГОС ОО с УО (ИН) на основании примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» (В.М.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозговой). Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы /Под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой; 8-е издание.- Москва «Просвещение», 2013.

В авторскую программу внесены следующие изменения:

1. Упрощен и облегчен раздел «Гимнастика», так как обучающемуся противопоказаны по медицинским показаниям кувырки и стойки, опорные прыжки, взамен увеличили количество общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов).
2. Три темы из раздела «Знания о физической культуре» выделены, как три самостоятельных урока, остальные темы изучаются в процессе уроков, тогда как в авторской программе весь раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Согласно индивидуальному учебному плану обучающегося 1 класса уроки по учебному предмету «Физическая культура» проводятся по 1 часу 1 раз в четыре недели, количество часов за год - 8.

Выбор тем, видов деятельности, методов и приемов, используемых на уроках, обусловлен психофизическими особенностями ребенка.

### Планируемые результаты

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающегося 1 класса.

#### Планируемые личностные результаты

У обучающегося *будут сформированы*:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

#### Планируемые предметные результаты:

Обучающийся *будет знать (понимать)*:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- подготовку спортивной формы к занятиям, переодевание;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, и головы;

Обучающийся *научится*:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх;
- строиться по начерченной линии;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- прыгать на двух ногах на месте;
- ползать на четвереньках по полу в медленном темпе;

- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- выполнять игровые задания.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации урока
1	Основы знаний, способы физической деятельности	2	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Закаливающие процедуры (обтирание). История Олимпийских игр.	индивидуальная
2	Легкая атлетика	2	Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как ходьба, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, силы, выносливости, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительных целях. Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 10м. Медленный бег до 1 мин. Метание. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 2-6м.	индивидуальная
3	Гимнастика	2	В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Общеразвивающие упражнения, перекаты, лазанья, перелазанья, равновесия. Строевые упражнения: Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с мячами). Упражнения на дыхание: тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во	индивидуальная

			<p>время бега и ходьбы, проговаривать звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон).  Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем и за направляющим.  Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.  Лазание и перелазание: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.  Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.  Ходьба по полу по начерченной линии.  Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в колонну с изменением места, построение по ориентирам.  Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны туловища, повороты туловища, упор присев, выпады, приседы с различным положением рук, махи ногой.</p>	
4	Подвижные игры	2	<p>В раздел «Подвижные игры» включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств, на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки.  Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».  Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Найди предмет такого же цвета».  Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бег, прыжков, метания, лазания, перелазания: «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «С кочки на кочку», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч-среднему», «Гонка мячей по кругу», «Меткий стрелок», «Снайперы», «Передал садись», «Вышибало», «Съедобное и несъедобное», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз» и другие.  Игры на коррекцию равновесия: «Переправа», «Разойдись, не упади», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.</p>	индивидуальная
	Итого	8		



### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся (планируемые результаты)	Характеристика деятельности обучающихся (БУД)
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Бег по линии.	1			УОНЗ	Обучающийся умеет: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных исходных положений;	Регулятивные: ориентироваться в пространстве учебного помещения; адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Познавательные:
2	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1			УОНЗ	бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения в метании; метать малый мяч в цель; правильно выполнять ходьбу и бег с преодолением простейших препятствий.	Уметь владеть навыками бега и ходьбы с различными положениями рук, приставными шагами. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать строевые упражнения, правила подвижных игр; изучаемые двигательные действия; знать, как выполнять упражнения. Коммуникативные: Развитие мотивов учебной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни; развитие навыков сотрудничества; развитие

							этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сочувствия другим людям; развития самостоятельности.
<b>Раздел «Гимнастика»</b>							
3	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения	1			УОНЗ	Обучающиеся умеют: выполнять строевые команды;	Регулятивные: ориентироваться в пространстве учебного помещения; адекватно использовать ритуалы школьного поведения.
4	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			УОНЗ	согласовывать движения рук и ног при ходьбе; сохранять равновесие; выполнять ОРУ в определённом ритме и по объяснению учителя;	Познавательные: знать простые упражнения в равновесии; упражнения с предметами.
						выполнять физические упражнения с предметом.	Коммуникативные: развитие самостоятельности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие мотивов учебной деятельности.
<b>Раздел «Основы знаний о физической культуре»</b>							
5	Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр.	1			УОНЗ	Обучающиеся узнают: как возникли первые спортивные соревнования; историю зарождения древних Олимпийских игр	Познавательные: Знать о том, как возникли первые соревнования. Знать историю зарождения древних Олимпийских игр. Коммуникативные:

							Развитие мотивов учебной деятельности.
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>							
6	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			УОНЗ	<p>Обучающиеся умеют: играть в подвижные игры; соблюдать правила игры;</p> <p>играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений;</p> <p>играть в подвижные игры на развитие памяти, внимания и точности движений;</p> <p>играть в подвижные игры на развитие основных движений; играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.</p> <p>Уметь выполнять построение, ходьбу и бег с заданием, ОРУ, игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель»;</p> <p>держат, передавать на расстояние, ловить мяч;</p> <p>выполнять ходьбу и бег с заданием; игры на коррекцию равновесия.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>ориентироваться в пространстве учебного помещения; адекватно использовать ритуалы школьного поведения.</p> <p>Познавательные:</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.</p>
7	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			УОНЗ	<p>Обучающиеся узнают: о закаливании организма (обтирание).</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Знать о закаливании организма (обтирание).</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>
8	Закаливание организма (обтирание).	1			УОНЗ	<p>Обучающиеся узнают: о закаливании организма (обтирание).</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Знать о закаливании организма (обтирание).</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>





