

Ростовская область Мартыновский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3  
сл. Большая Орловка

«Утверждаю»  
Директор  
школы \_\_\_\_\_ В.Н.Долматова  
Приказ №234 от 29.08.2023г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

**Уровень общего образования (класс) начальное общее, 1а**

Количество часов        66

Учитель: Панчехина Елена Григорьевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1.	Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации"
2.	Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г № 1023«Об утверждении Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3.	СИПР для обучающегося с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4) МБОУ СОШ №3 сл. Большая Орловка.
4.	Годового календарного учебного графика на 2023-2024учебный год.
5.	Расписания учебных занятий на 2023-2024 учебный год.
6.	Учебного плана на 2023-2024 учебный год.
7.	Устава школы.

**Информация о количестве учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом на 2023-2024 учебный год, в соответствии с годовым календарным графиком на 2023-2024 учебный год, в соответствии с расписанием занятий на 2023-2024 учебный год:**

Класс	Предмет	Количество часов (в год) по программе	Количество часов (в год) в рабочей программе
1 класс	Адаптивная физкультура	66	66

**Отличительные особенности рабочей программы от программы курса «Адаптивная физкультура» 1 класс.**

№ п/п	Название темы	По основной программе количество часов	Сокращены часы	Обоснование
1	Упражнения	66		
	Итого:	66		

**Цель:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально- ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- усвоение и коррекция двигательных навыков и качеств, необходимых для этого;
- умение владеть телом в целом; общее оздоровление организма и повышение работоспособности;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; умения играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний

## **Содержание программы**

### **Упражнения(66ч.)**

Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении. Ходьба за учителем держась за руки: между предметами. Ходьба за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра).

Подскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку). Бег вслед за учителем. Прокатывание мяча двумя руками друг другу.

Ползание на четвереньках по прямой линии. Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий. Совместные с каждым учащимся игры с мячом. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в ходьбе в заданном направлении. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю). Упражнения в проползании на четвереньках под дугой. Упражнения в проползании на четвереньках в ворота. Упражнения в построении в колонну друг за другом. Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя.

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами. Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя. Упражнения в перешагивании из круга в круг. Бег между объемными модулями. Прыжки на месте на двух ногах. Ползание на четвереньках по прямым линиям. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде. Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках. Прыжки на месте на двух ногах слегка

продвигаясь вперед. Прыжки на месте с мячом в руках. Ловля мяча, брошенного учителем. Бросок мяча учителю. Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели. Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

### **Личностные результаты:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты**

- 1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*
  - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
  - Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
  - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
  - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
  - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
  - Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*
  - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, др.

### **Средства мониторинга и оценки динамики обучения.**

Текущая аттестация обучающейся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций, внесённых в СИПР. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

При оценке результативности освоения обучающимся СИПР применяется метод *наблюдения и метод экспертной оценки.*

<i>Уровни освоения (выполнения) действий / операций</i>	
<b>1. Пассивное участие / соучастие.</b> - действие выполняется взрослым (ребенок позволяет что-либо сделать с ним).	+/-
<b>2. Активное участие.</b> действие выполняется ребёнком:	
- со значительной помощью взрослого	<b>ЗП</b>
- с частичной помощью взрослого	<b>ЧП</b>
- по последовательной инструкции (изображения или вербально)	<b>ПИ</b>
- по подражанию или по образцу	<b>ПО</b>
- полностью самостоятельно	<b>+</b>
<i>Сформированность представлений</i>	
<b>1. Представление отсутствует</b>	<b>--</b>
<b>2. Не выявить наличие представлений</b>	<b>?</b>
<b>3. Представление на уровне:</b>	
- использования по прямой подсказке	<b>ПП</b>
- использование с косвенной подсказкой (изображение)	<b>КП</b>
- самостоятельное использование	<b>+</b>

## Тематическое планирование

1 «а» класс

Количество часов: всего **66** часа; в неделю **2** часа

№п/п	Название раздела	Тема	Кол-во часов	Дата	
				По плану	По факту
1	Упражнения (66 ч.)	Инструктаж по ТБ.	1	05.09	
2		Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1	07.09	
3		Ходьба.	1	12.09	
4		Ходьба в заданном направлении.	1	14.09	
5		Ходьба между предметами.	1	19.09	
6		Ходьба по дорожке.	1	21.09	
7		Бег вслед за учителем.	1	26.09	
8		Подскоки на месте.	1	28.09	
9		Ползание на четвереньках.	1	03.10	
10		Организация взаимодействия с оборудованием.	1	05.10	
11		Игры с мячом.	1	10.10	
12		Упражнения в построении по одному в ряд	1	12.10	
13		Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	17.10	
14		Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	19.10	
15		Бег в различных направлениях .	1	24.10	
16		Ловля мяча.	1	26.10	
17		Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	1	07.11	
18		Упражнения в проползании на четвереньках в ворота.	1	09.11	
19		Совместные игры с мячом.	1	14.11	
20		Упражнения в построении в колонну друг за другом.	1	16.11	
21		Упражнения в перешагивании через веревку.	1	21.11	
22		Упражнения в перешагивании через невысокие предметы.	1	23.11	
23		Упражнения в прокатывании мяча.	1	28.11	

24		Упражнения в прокатывании мяча между предметами.	1	30.11	
25		Ползание на четвереньках по прямой линии.	1	05.12	
26		Упражнения в построении парами.	1	07.12	
27		Упражнения в перешагивании из круга в круг.	1	12.12	
28		Бег между объемными модулями.	1	14.12	
29		Прыжки на месте на двух ногах.	1	19.12	
30		Упражнения в прокатывании мяча двумя руками.	1	21.12	
31		Упражнения в прокатывании мяча одной рукой.	1	26.12	
32		Ползание на четвереньках.	1	28.12	
33		Ползание на четвереньках по прямым линиям.	1	11.01	
34		Ползание на четвереньках по округу.	1	16.01	
35		Ползание на четвереньках в разных направлениях.	1	18.01	
36		Упражнения в переходе от ходьбы к бегу.	1	23.01	
37		Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде.	1	25.01	
38		Ходьба в заданном направлении.	1	30.01	
39		Ходьба в заданном направлении с предметом в руках.	1	01.02	
40		Прыжки на месте на двух ногах.	1	06.02	
41		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	1	08.02	
42		Прыжки на месте с мячом в руках.	1	13.02	
43		Прыжки с мячом в руках.	1	15.02	
44		Ловля мяча.	1	27.02	
45		Ловля мяча из рук в руки .	1	29.02	
46		Упражнения бросать мяч учителю.	1	05.03	
47		Упражнения бросать мяч учителю.	1	07.03	
48		Упражнения в ползании на четвереньках.	1	12.03	
49		Упражнения в ползании на четвереньках к цели.	1	14.03	



50	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	1	16.03	
51	Упражнения в проползании на четвереньках в обруч.	1	28.03	
52	Упражнения в ходьбе по кругу.	1	02.04	
53	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	1	04.04	
54	Упражнения в перешагивании через скакалку.	1	09.04	
55	Упражнения в перешагивании через препятствия.	1	11.04	
56	Упражнения в беге в заданном направлении.	1	16.04	
57	Упражнения в беге с предметом в руках.	1	18.04	
58	Игровые упражнения на перемещение.	1	23.04	
59	Ползание на четвереньках с перелезанием через препятствия.	1	25.04	
60	Ползание на четвереньках назад.	1	27.04	
61	Упражнения в ползании на четвереньках между предметами.	1	02.05	
62	Упражнения в перешагивании через препятствие.	1	07.05	
63	Игра «Принеси игрушку».	1	14.05	
64	Игра «По ровненькой дорожке».	1	16.05	
65	Игра «Поймай мяч».	1	21.05	
66	Игровые упражнения с мячом.	1	23.05	

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 МО учителей начальных классов  
 МБОУ СОШ №3  
 от 28.08.2023г. № 1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Бархян М.В.

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Вожжова В.А.  
 28.08.2023г.

