

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
с. Камень-Рыболов муниципального Ханкайского округа Приморского края*

«Рекомендовано»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель ШМО	Заместитель директора	Директор МБОУ СОШ №1
	по УВР МБОУ СОШ №1	с. Камень-Рыболов
_____/ Игнатенко О.В./	с. Камень-Рыболов	_____/Вдовин А.П./
Ф.И.О.	_____/Говоркова И.В./	Ф.И.О.
Протокол № <u> 1 </u> от	Ф.И.О.	Приказ № <u> 72 </u> от
« 31 » <u> августа </u> 2023г.	Протокол № <u> 1 </u> от	« 31 » <u> августа </u> 2023г.
	« 31 » <u> августа </u> 2023г.	

АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 класса
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (8.1)
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(указать предмет, курс, модуль)
Ступень обучения (класс) 1 начальное общее
(начальное общее, основное, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 17 Уровень базовый
(базовый, профильный)

Составитель: Давыдова Е.С., учитель начальных классов.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«31» августа 2023г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации №1599 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Примерная программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида автора В.В. Воронковой. – Москва: Владос, 2012 г.
- Федеральный перечень учебников, допущенных МО и НРФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях;
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Постановление № 26 от 10 июля 2015г об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам» Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС №1599 от 19.12. 2014г. и составлена на основе авторской программы В.Н. Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой, включённой в сборник «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, Москва, «Владос», 2012 год).
- Индивидуальный план на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе составлена на основе программы курса физической культуры для учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В. М. Белова, В. С. Кувшинова, В. М. Мозгового Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2.2821-10 утвержденных Главным санитарным врачом Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированных в Минюсте РФ 03.03.2011 № 19993.

Данная рабочая программа разработана с учетом индивидуальных особенностей ребенка

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физкультура» в 1 классе отводится 17 часов (0,5 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Минимальный уровень.

Теоритические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Практический материал:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
- овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания;

Достаточный уровень:

Теоритические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); правила ТБ; о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- овладение навыками элементов спортивных игр.
- уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 м до 500 м без остановки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ГИМНАСТИКА

Теоритические сведения: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Практический материал: *Построения и перестроения.* Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Лазания и перелазания. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Лазание по канату с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Акробатика. Кувырок вперед. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок (с помощью) на полусогнутые ноги.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА *Теоритические сведения:* строгое соблюдение правил поведения и ТБ вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; понятие о разминке и ее значение; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практическая материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 300-500 м.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Футбол Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре; правила поведения.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча; игра по упрощенным правилам.

Волейбол Теоретические сведения: правила техники безопасности; правила игры в волейбол; краткая история игры в волейбол.

Практический материал: Основная стойка; перемещения в стойке; подбой мяча двумя руками снизу; подбой мяча двумя руками снизу от стенки (с подбоем вверх); выполнение верхней передачи двумя руками от стенки; игра в парах, в колонне (с учителем); выполнение верхней передачи двумя руками через сетку с ловлей (в парах); выполнение нижней подачи (с руки, с «выбрасыванием» мяча); прием подачи.

Баскетбол Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке ; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практическая часть: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча двумя руками в парах; броски мяча в корзину после ведения и с места; эстафеты с

ведением мяча и броском в корзину; упрощенная игра на перехват мяча в группе по 2-3 человека.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»); в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой

руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практическая материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-

ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

ТЕСТЫ Теоретические сведения: правила техники безопасности во время проведения тестов; значение тестирования, правила выполнения тестов.

Практический материал:

1. Челночный бег 3х10 м (с);
2. Прыжки в длину с места (см);

3. Метание в цель (в круг $D = 2\text{ м}$, $H = 2\text{ м}$, с расстояния 5 м);
4. Наклоны вперед сидя (ноги врозь);
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
6. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе;
7. Подтягивание в висе, в висе лежа;
8. Прыжки через скакалку (30 сек.)

Календарно – тематическое планирование по «Физкультуре»

№ п./п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов по теме	Дата проведения
1.	Основы знаний . Правила поведения в физкультурном зале. Значение утренней зарядки.	1	
2.	Гимнастика. Гимнастика.	1	
3.	Строевые упражнения.	1	
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
5.	Лазанье.	1	
6.	Висы.	1	
7.	Равновесие.	1	
8.	Легкая атлетика. Ходьба.	1	
9.	Бег.	1	
10.	Прыжки.	1	

11.	Метание.	1	
12.	Подвижные игры Подвижные игры. Игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1	
13.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Вот так позы!».	1	
14.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Совушка».	1	
15.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Слушай сигнал».	1	
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Удочка».	1	
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Мы — солдаты».	1	