

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждено
Приказ № 246-ОД от 30.08.2024г.



**Адаптированная образовательная программа
по физической культуре
0,25 часа в неделю (всего 8 часов)
(обучение на дому, УО вариант 1)
2024-2025 учебный год
Класс: 1**

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УР:

Григор Попова О.М.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ППк»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Председатель ППк: Григор Попова О.М.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель: Сабирова Д.Д.

Тимашево 2024 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе авторской учебной программы А. А. Айдарбекова 1 – 4 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2013 г.) и учебного плана ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Тимашево.

Эта программа предназначена для работы с детьми 1 класса с нарушением интеллекта (вариант 9.1).

Цель:

всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника.

Задачи:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладеть школой движений;
- формировать элементарные знания о личной гигиене,
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми,
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам,

Общая характеристика учебного предмета

В программе В.В. Воронковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. окружающего мира.

Содержание учебного предмета.

В раздел «Гимнастика» включены:

строевые и порядковые упражнения;
общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
коррекционные упражнения;
упражнения в лазанье и перелезании;
упражнения в равновесии;
упражнения с основами бега;
прыжковые упражнения;
лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
метание;

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В 1 и 2 классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные. Например: «Ходит цапля по болоту, увидела лягушку. Замерла». При произнесении слова «замерла» дети, удерживая равновесие, делают выдох и на счет «два-три» стоят на одной ноге, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка.

Коррекционные упражнения.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка

держат тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

Ходьба. Большинство учащихся не умеют правильно ходить. Их надо этому учить с 1 класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д.

Бег—это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

Прыжки. В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие,

Метание. В начальной школе главная задача—научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы.

Подвижные игры. При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений.

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения;

корректирующие упражнения;

коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

наглядные средства обучения.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке».	1	27.09.2024		Подвижная игра: «Салки»
2	Челночный бег: представление, понятие. Техника челночного бега.	1	25.10.2024	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Ходьба по гимнастической скамейке.
3	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием	1	29.11.2024	Гимнастическая скамья, ориентиры.	Ходьба и бег по ориентирам.
4	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.	1	27.12.2024	Маты, Фитболы, шнур.	Прыжки с места через начерченную линию, шнур вперед назад.
5	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	31.01.2025	Гимнастические коврики, большие мячи.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
6	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук	1	07.03.2025	Ориентиры	Быстрый бег на скорость 20-30 метров.
7	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника упора на руки и отталкивание ногами	1	11.03.2025	Плакаты, гимнастические маты.	Перекаты из группировки.

8	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1	23.05.2025	Гимнастическая стенка, скакалки.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
---	--	---	------------	----------------------------------	---

