

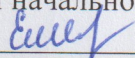
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования" г. Рубцовска**

**МБОУ "ООШ № 26"**

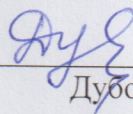
РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
учителей начального цикла



Емельяненко Н. В.

Протокол № 1 от «28»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР



Дубова Л. В.

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Титова С. А.

Приказ № 100 от «28»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(адаптированная)

(вариант 8.2)

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 1 В класса

на 2024-2025 учебный год

**Рубцовск, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена:

- на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России».

-Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования

- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

-Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»

-Годового календарного графика на 2024-2025 учебный год

Программа рассчитана на 99 часов при трёхразовых занятиях в неделю для 1 класса.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно – деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1-го класса с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической

нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

## **Общая характеристика учебного предмета**

### **Цели и задачи курса**

*Целью* обучения физической культуре является *формирование у учащихся основ здорового образа жизни.*

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

### **Структура курса**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные

навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

### **Планируемые результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

#### **Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты:**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Гимнастика*

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### *Легкая атлетика*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### *Лыжная подготовка*

Организуемые команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

*Футбол*: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Волейбол*: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.



## Календарно-тематический план предмета «адаптивная физическая культура»

### 1В класс (РАС 8.2)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>1</b>		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение построения в шеренгу и колонну	1		
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
2	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
3	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге. Разучивание игры «Ловишка»	1		
4	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м. Разучивание игры «Салки с домом»	1		
5	Техника челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		
6	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса.	1		
7	Тесты общей физической подготовки: прыжок в длину с места, челночный бег 3×10м. Подвижная игра «Вызов номера»	1		
8	Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»	1		

9	Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»	1		
10	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		
11	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		
12	Техника метания в цель. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
13	История развития физической культуры и первых соревнований	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>		
14	Бросок малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
15	Бросок малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Попади в мяч»	1		
16	Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	1		
17	Техника встречной эстафеты. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		
18	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед	1		
	<b>Подвижные игры</b>	<b>9</b>		
19	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Разучивание русской народной игры: «Горелки»	1		
20	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1		
21	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка»	1		
22	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1		
23	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1		
24	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и	1		

	зайцы»			
25	Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки. Упражнения в паре с обручем.	1		
26	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1		
27	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	1		
	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке.	1		
29	Обучение упражнениям на формирование осанки	1		
30	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице	1		
31	Обучение правилам лазания по скамейке	1		
32	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1		
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
33	Как возникли физические упражнения	1		
	<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>		
34	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед, игра «Лиса и куры»	1		
35	Обучение лазанию по канату, совершенствование упражнений с гимнастическими палками, игра «Ноги на весу»	1		
36	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами	1		
37	Развитие выносливости в круговой тренировке	1		
38	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, мост)	1		
39	Тестирование техники выполнения упражнений. Разучивание игры «День и ночь»	1		

40	Режим дня школьника. Игровые упражнения на внимание «Запрещенное движение», «Два мороза»	1		
41	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке Совершенствование лазания и перелазания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1		
42	Осанка и ее значение для здоровья человека, комплекс упражнений «Ровная спина», игра «Аист»	1		
43	Обучение парным упражнениям	1		
44	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1		
	<b>Подвижные игры разных народов</b>	<b>4</b>		
45	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Проведение подвижной игры «У медведя во бору», «Совушка», «Резиночки» (русские игры)	1		
46	Проведение подвижной игры «Горячий камень»- русская игра, «Кегельбан» - английская игра	1		
47	Проведение подвижной игры «Жмурки»- русская игра, «Вышибалы» -английская игра	1		
48	Организация и проведение подвижных игр на оценку	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, техника передвижения ступающим шагом	1		
50	Обучение технике поворота переступанием, игра «Снежки»	1		
51	Обучение технике подъема и спуска под уклон	1		
52	Обучение технике подъема и спуска под уклон	1		
	<b>Способы физической культуры</b>	<b>1</b>		
53	Личная гигиена человека. Разучивание игр «Запрещенное движение, «Два мороза»	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>3</b>		
54	Обучение технике передвижения ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже	1		

55	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе	1		
56	Передвижение скользящим шагом без палок -30 метров	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>1</b>		
57	Организация и проведение утренней зарядки, игра на снегу «Самокат»	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>		
58	Передвижение скользящим шагом с палками до 500м в умеренном темпе	1		
59	Передвижение скользящим шагом с палками до 500м в умеренном темпе	1		
60	Спуск в основной стойке, прохождение дистанции 1 км с палками	1		
61	Передвижение ступающим шагом в шеренге	1		
62	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом-30м и скользящим шагом без палок	1		
63	Передвижения по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок	1		
	<b>Физкультурно оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>		
64	Проведение комплекса упражнений утренней зарядки	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>		
65	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками	1		
66	Передвижение по пологий уклон скользящим шагом без палок	1		
67	Передвижение скользящим шагом без палок -30 м	1		
68	Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах	1		
	<b>Подвижные игры с основами спортивной игры волейбол</b>	<b>10</b>		

69	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр, передача и ловля мяча в парах, игра «Наперегонки с мячом»	1		
70	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах, игра «Займи быстрее место»	1		
71	Обучение технике передачи и ловли мяча через сетку, правила игры у сетки. Игра «Передачи в кругу»	1		
72	Владение мячом одной рукой от плеча у волейбольной сетки в парах. Игра «Ловля мяча после ускорения»	1		
73	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока, расстановка игроков на площадке	1		
74	Правила перехода по площадке, игра у сетки в прыжке	1		
75	Круговая разминка с мячами, передачи мяча от груди, из-за головы. Игра у сетки, игра «Вышибалы малыми мячами»	1		
76	Строевые команды. Ловля мяча после подачи	1		
77	Правила трех шагов у сетки, игра «Осада города»	1		
78	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол	1		
	<b>Подвижные игры с основами спортивной игры футбол</b>	<b>3</b>		
79	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр, освоение координационных способностей в игре «Стань правильно!», «Быстро по местам!», «Охотники и утки»	1		
80	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол	1		
81	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>1</b>		
82	Организация и проведение игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу», «Вызов номеров»	1		
	<b>Подвижные игры с основами спортивной игры футбол</b>	<b>2</b>		
83	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы, с одного и двух шагов разбега в игре футбол	1		

84	Техника удара внутренней стороной стопы, с одного и двух шагов разбега в игре футбол	1		
	<b>Физкультурно оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>		
85	Поведение подвижной игры на развитие координации движений и внимания «Смена мест», «Салки-догонялки», «Антивышибалы», «Перехвати мяч»	1		
	<b>Подвижные игры с основами спортивной игры футбол</b>	<b>3</b>		
86	Техника передачи и остановки мяча в парах, тройках с места и в движении. Техника удара по воротам	1		
87	Техника передачи и остановки мяча в парах, тройках с места и в движении. Техника удара по воротам	1		
88	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>		
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, техника старта и стартового разгона, игра «Пустое место»	1		
90	Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитие двигательных качеств: бег 30 м, прыжок с места, наклон вперед из положения сед ноги врозь. Игра «Быстро по местам»	1		
91	Техника высокого старта. Контроль за развитие двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек, вис на согнутых руках на перекладине. Игра «Волк во рву»	1		
92	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «Стартовое ускорение», игра «Салки-догонялки»	1		
93	Техника метания мяча от плеча с места и с разбега в цель и на дальность, игра «День и ночь»	1		
94	Техника встречной эстафеты на 30 м, игра «Перестрелка»	1		
95	Техника прыжка в длину с места, эстафеты	1		
96	Упражнения на освоение равновесия на месте и в движении, игра «Кто быстрее»	1		
97	Беседа «Правила бега в парах по дистанции», техника передачи эстафетной палочки	1		
98	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки, прыжки через скакалку	1		

99	Подвижные игры на выбор учащихся. Подведение итогов года	1		
----	--	---	--	--