


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1**

Рассмотрено на ШМО начального  
и дошкольного образования  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023года

Согласовано  
заместитель директора по  
УР  
 /Звягина И.Н.



**Адаптированная рабочая программа  
для обучающегося с НОДА  
вариант 6.2 (обучение на дому)**

Учебный предмет: **Физическая культура**

Класс 1

Уровень образования: начальное общее

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 16 час. в год; в неделю 0,5 часа

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.09 №373

- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1023.

-Федеральной рабочей программы начального общего образования курса «Физическая культура». Институт стратегии развития образования.

Предметная линия учебников системы «Школа России» 1-4 классы. М.: Просвещение.

Авторы:

Физическая культура: 1-й класс. А.П. Матвеев. Учебник. Москва: Просвещение, 2022

Рабочую программу составила



Е.В. Панькина

**Планируемые результаты освоения учебного процесса.  
Личностные:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Познавательные:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, выполнять индивидуальные задания;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с учителем;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- стремиться к передаче мысли словом, образом, моделью.

#### **Коммуникативные:**

- донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения, и следовать им (основные формы приветствия, просьбы, благодарности, извинения, прощания);
- формировать умение работать в паре с учителем.

#### **Регулятивные:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности на уроке.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований; -выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Раздел направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учеником для обогащения его двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. Можно использовать основные (упрощенные) элементы легкой атлетики.

#### **Гимнастика**

Упоры, группировка, лежачая на спине, перекаты в группировке вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса, равновесия, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая).

Массаж спины, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику нарушений осанки.

#### **Коррекционно-развивающие игры**

включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов по рабочей программе</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>1</b>
<b>2</b>	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<b>5</b>
<b>3</b>	Гимнастика	<b>4</b>
<b>4</b>	Коррекционно-развивающие игры	<b>6</b>
	Итого:	<b>16</b>