

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Кинельское управление**  
**ГБОУ СОШ пос. Кинельский**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Вдовина К.В.  
Протокол №1 от 30. 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Ахмедова С.Н.к.  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



\_\_\_\_\_  
50EB71515A041450, И.С. Зиятдинова  
Приказ №350-ОД от 30.08.2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ**  
**ПРОГРАММА**  
**начального общего образования**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**1 (дополнительный) класс**  
**(обучение на дому)**

пос. Кинельский, 2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена для обучающегося на дому с умственной отсталостью (вариант 1) по медицинским показаниям и на основе рекомендаций ПМПК. Адаптированная рабочая программа является составной частью основной начальной образовательной программы основного начального общего образования ГБОУ СОШ пос. Кинельский и составлена на основании Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающегося с умственной отсталостью (вариант 1).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 50 часов в год (1,5 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

## **II. Содержание программы**

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

*Строевые упражнения.* Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

*Игровые упражнения.* «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле», «Пузырек».

*Упражнения на дыхание.* Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

*Упражнения для кистей рук, плечевого пояса.* Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

*Игровые упражнения.* «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх, вперед; вверх — поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

*Игровые упражнения.* «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

*Упражнения для ног.* Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

*Игровые упражнения.* «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками». *Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли).* Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

*Игровые упражнения.* «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

*Ходьба.* Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.

*Бег.* Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

*Прыжки.* На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

*Равновесие.* Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Лыжная прогулка.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **III. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Личностные результаты:

принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;

– уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

#### IV. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	14
2.	Гимнастика с элементами акробатики.	11
3.	Лыжная подготовка.	10
4.	Подвижные игры.	15
	ИТОГО	50

#### V. Поурочное планирование

№ урочка	№ темы	Содержание материала	Характеристика деятельности учащегося (уметь)	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика.</b>				
1	1	Разновидности ходьбы.	Выполнять ходьбу на месте, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	1
2	2	Бег с ускорением. Бег 30 м.	Выполнять бег с ускорением, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	1
3	3	Бег с ускорением. Бег 60 м.	Выполнять бег с ускорением, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	1
4	4	Прыжки на одной ноге, на двух ногах.	Выполнять прыжки, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
5	5	Прыжки с продвижением вперед.	Выполнять прыжки, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
6	6	Прыжок в длину с места.	Выполнять прыжок в длину с места, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим	1

			состоянием.	
7	7	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	Уметь метать малый мяч, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
8	8	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с	Выполнять бросок теннисного мяча, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
9	9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания	Выполнять метание малого мяча, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
10	10	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (3 минуты).	Выполнять бег по пересечённой местности, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
11	11	Равномерный бег (3 минуты).	Выполнять бег по пересечённой местности, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
12	12	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	Выполнять бег в сочетании с ходьбой, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
13	13	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	Выполнять бег в сочетании с ходьбой, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
14	14	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	Выполнять бег в сочетании с ходьбой, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
15	1	<i>Строевые упражнения</i> ОРУ .	Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики.	1
16	2	ОРУ.	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений	1

			на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	
17	3	ОРУ .	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1
18	4	ОРУ .	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1
19	5	ОРУ. Перекаты.	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1
20	6	ОРУ. Перекаты.	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1
21	7	Равновесие. Строевые упражнения.	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1
22	8	ОРУ.	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1
23	9	ОРУ. Повороты направо, налево.	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1
24	10	ОРУ. Повороты направо, налево.	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1
25	11	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	1

<b>Лыжная подготовка.</b>					
26	1	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры.	1	
27	2	Техника передвижения и торможения на лыжах	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
28	3	Техника передвижения и торможения на лыжах	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
29	4	Учет навыков спуска со склона.	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
30	5	Попеременный двухшажный ход с палками	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
31	6	Попеременный двухшажный ход с палками	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
32	7	Одновременный двухшажный ход	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
33	8	Одновременный двухшажный ход	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
34	9	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
35	10	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Знать элементарные способы передвижения на лыжах	1	
<b>Подвижные игры.</b>					
36	1	Подвижная игра «Я знаю пять имен».	Знакомство с подвижной игрой.	1	
37	2	Подвижная игра «Гуси – лебеди».	Знакомство с подвижной игрой.	1	



38	3	Подвижная игра «День и ночь».	Знакомство с подвижной игрой.	1
39	4	Подвижная игра «У медведя во бору»	Знакомство с подвижной игрой.	1
40	5	Подвижная игра «Гонка мяча по кругу»	Знакомство с подвижной игрой.	1
41	6	Подвижная игра «Запомни порядок»	Знакомство с подвижной игрой.	1
42	7	Подвижная игра «Лохматый пес»	Знакомство с подвижной игрой.	1
43	8	Подвижная игра «Летает – не летает»	Знакомство с подвижной игрой.	1
44	9	Подвижная игра «Летает – не летает»	Знакомство с подвижной игрой.	1
45	10	Подвижная игра «Гонка мяча по кругу»	Знакомство с подвижной игрой.	1
46	11	Подвижные игры «К своим флажкам», «Лиса и куры».	Знакомство с подвижной игрой.	1
47	12	Подвижная игра «Кузнечик».	Знакомство с подвижной игрой.	1
48	13	Подвижная игра «Два Мороза».	Знакомство с подвижной игрой.	1
49	14	Подвижная игра «У медведя во бору»	Знакомство с подвижной игрой.	1
50	15	Подвижная игра «День и ночь».	Знакомство с подвижной игрой.	1

В течение года возможны коррективы тематического планирования, связанные с объективными причинами.