

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей  
начальных классов

ГКОУ УР «Школа № 75»

Протокол от 30.05.23 г. № 3

Принята на заседании педагогического  
совета ГКОУ УР «Школа № 75»

Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена

Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»

от 07.06.2023 г. № 155/01-03



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»**

(вариант 4.3)

для слабовидящих обучающихся

1 класс

# Адаптивная физическая культура

## 1 класс

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3).

**Главная цель** изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся этой категории в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи** изучения предмета физической культуры:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки.
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося 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 процессов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

**Специальные задачи:** укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

### 2. Общая характеристика учебного предмета.

**Специфика обучения-** подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

Важнейшим разделом программы являются подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, а также элементы спортивных игр. В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

**Формы организации** учебной деятельности

- групповая;
- индивидуальная;
- игровая;

**Используемые средства обучения:**

- технические;
- вербальные;

- визуальные.

### 3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 99 часов в год (три часа в неделю). В целях контроля проводится (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину с места, челночного бега 3х10м в начале и в конце года.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### 4. Личностные и предметные результаты освоения.

#### Личностные результаты.

№	Критерии	Индикаторы
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	<ul style="list-style-type: none"><li>• Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками.</li><li>• Выполнение поручений в семье, в школе.</li><li>• Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).</li><li>• Знание название родного города, области, страны, столицы.</li><li>• Начальные представления о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике.</li><li>• Начальные представления о героических страницах истории России.</li><li>• Осознание своей национальности.</li><li>• Понимание значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность.</li></ul>
2	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Уважительное отношение к людям других национальностей</li><li>• Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания)</li><li>• Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению</li><li>• Умение понимать, что можно и что нельзя.</li></ul>
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	<ul style="list-style-type: none"><li>• Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту, в еде, в приеме лекарств и т. п.)</li><li>• Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладение элементарными навыками самообслуживания.</li> <li>• Выполнение простых поручений в семье, в школе.</li> <li>• Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.</li> <li>• Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т. д.).</li> </ul>
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и соблюдение норм и правил поведения в общественных местах.</li> <li>• Умение выстраивать добропорядочные отношения в школьном коллективе.</li> </ul>
5	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Представление о технике безопасности (обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми)</li> <li>• Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей.</li> <li>• Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.)</li> </ul>
6	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементарные знания правил коммуникации.</li> <li>• Способность обращаться за помощью.</li> <li>• Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации</li> <li>• Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить)</li> <li>• Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие</li> <li>• Умение корректно привлечь к себе внимание.</li> </ul>
7	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса.</li> <li>• Понимание отношений в семье, своей роли в семье</li> <li>• Умение вступить в контакт и общаться</li> <li>• Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия</li> <li>• Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.</li> </ul>
8	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие и осознание социальной роли ученика</li> <li>• Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика</li> <li>• Соблюдение правил внутришкольной жизни.</li> <li>• Положительное отношение к школе и обучению</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявление старательности и добросовестности в учебе.</li> <li>• Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания</li> </ul>
9	Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Представление о предметах и явлениях окружающего мира</li> <li>• Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя соответственно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).</li> <li>• Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.</li> </ul>
10	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова)</li> <li>• Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым</li> <li>• Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации</li> <li>• Умение учитывать другое мнение в совместной работе</li> </ul>
11	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение различать «красивое» и «некрасивое»</li> <li>• Опрятность в одежде и аккуратность в делах</li> <li>• Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.)</li> </ul>
12	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек</li> <li>• Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей.</li> <li>• Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса</li> <li>• Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям</li> </ul>
13	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой</li> <li>• Регулярные занятия физкультурой и спортом</li> <li>• Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</li> <li>• Проявление бережного отношения к книгам</li> <li>• Бережное отношение к школьному имуществу.</li> <li>• Бережное отношение к природе (животным, растениям)</li> <li>• Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда.</li> </ul>

### Предметные результаты

	Достаточный уровень	Минимальный уровень
Должны знать	Названия упражнений, снарядов инвентаря. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания. Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Что называется гимнастическим упражнением и названия снарядов.	Команды «Равняйся!» «Смирно!» Что такое шеренга, колонна, круг. Где правая и левая сторона, верх и низ. Правила поведения на уроках гимнастики. Что такое ходьба, бег, прыжки, метания, как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой.
Должны уметь	Выполнять команды «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!». Выполнять различные виды ходьбы, бега. утренней зарядки и физкультминуток. Играть в подвижные игры. Выполнять строевые упражнения. Играть и соблюдать правила игры. Ходить в колонне по одному, построиться в одну шеренгу, пройти по гимнастической скамейке.	Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя. Выполнять упражнения для разминки.

### 5. Содержание учебного предмета.

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	Теоретические сведения. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание Комбинированные упражнения Полосы препятствия	50

2.	Гимнастика.	Теоретические сведения. Практический материал. Построения. Строевые упражнения. Упражнения на дыхание. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения с гимнастическими палками. С набивными мячами, обручем, гантелями. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Лазание, перелазание. Равновесие.	23
3	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Практический материал. Строевые упражнения с лыжами. Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.	9
4.	Подвижные игры.	Теоретические сведения. Практические действия. Правила игры. Техника безопасности во время подвижных игр.	17
		Итого:	99 часов

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

№	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика.	1.ИОТ и ТБ на уроках в спортзале и на улице. 2.Строевые упражнения. 3.Строевые упражнения. 4.Ходьба и бег. 5.Ходьба и бег. 6.Подвижные игры 7.Подвижные игры 8.Челночный бег 3х10м. 9.Челночный бег 3х10м. 10.Эстафеты, подвижные игры. 11.Эстафеты, подвижные игры. 12.Полоса препятствий. 13.Полоса препятствий. 14.Прыжки в длину с места. 15.Прыжки в длину с места. 16.Чередование ходьбы и бега. 17.Чередование ходьбы и бега. 18.Равномерный бег до 3мин. 19.Равномерный бег до 3мин. 20.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 21.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 22.Метание теннисного мяча в цель 23.Метание теннисного мяча в цель 24.Метание теннисного мяча на дальность. 25.Подвижные игры. 26.Разновидности ходьбы и бега. 27.Разновидности бега и ходьбы. 28.Челночный бег 3х10м. 29.Прыжки на одной и двух ногах на месте. «Круговая эстафета». 30.Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед (правым и левым боком). 31.Прыжки через набивные мячи. 32.Прыжки по разметкам. 33.Метание малого мяча в цель. 34.Метание малого мяча на дальность. 35.Метание малого мяча в цель 36.Подвижные игры	Слушание объяснений и инструкций учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя. Просмотр учебных фильмов. Работа с раздаточным материалом. Индивидуальная и групповая работа с инвентарем. Выполнение основных положений, общеразвивающих, корригирующих упражнений и упражнений на развитие физических способностей.



		<p>37.Прыжки с места.  38.Прыжки с места.  39.Медленный равномерный бег.  Подвижные игры.  40.Медленный равномерный бег.  Подвижные игры.  41.Метание мяча с места.  42.Метание мяча в цель.  43.Метание мяча на дальность.  44.Метание мяча на дальность.  45.Ходьба в чередовании с бегом.  46.Чередование бега с ходьбой до 150м.  47.Ходьба в чередовании с бегом до 150м.  48.Повторный бег (20 м).  49.Эстафеты. Игровой урок  50.Итоговый игровой урок.</p>	
2.	Гимнастика.	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.  2.Строевые упражнения.  3.Ходьба с перешагиванием через предметы.  4.Бег с перепрыгиванием через предметы  5.Ползание по гимнастической скамейке одноименным способом  6.Ползание по гимнастической скамейке разноименным способом  7.Перекаты в положении лежа в разные стороны.  8.Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см.  9.Ходьба по коридору шириной 20 см.  10.Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой.  11.Развитие координационных способностей в эстафетах.  12.Обучение прыжкам со скакалкой.  13.Общеразвивающие упражнения со скакалкой.  14.Упражнения в равновесии.  15.Упражнения в равновесии.  16.Упражнения в равновесии.  17.Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.  18.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палкам.  19.Инструктаж по ТБ. Лазанье и перелазание  20.Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.  Наблюдение за демонстрацией учителя. Просмотр учебных фильмов.  Работа с раздаточным материалом.  Индивидуальная и групповая работа с инвентарем.  Выполнение основных положений, общеразвивающих, корригирующих упражнений и элементов гимнастики.</p>

		<p>21.Лазанье по гимнастической стенке  22.Висы и упоры.  23.Висы и упоры</p>	
3.	Лыжная подготовка.	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения.  2.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.  3.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.  4.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.  5.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.  6.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.  7.Одновременный бесшажный ход  8.Одновременный бесшажный ход  9.Одновременный бесшажный ход</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.  Наблюдение за демонстрацией учителя. Просмотр учебных фильмов.  Работа с раздаточным материалом.  Индивидуальная и групповая работа с инвентарем.  Выполнение основных положений, общеразвивающих упражнений и элементов лыжной подготовки.</p>
4.	Подвижные игры	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках подвижных игр.  2.Техника бросков мяча через волейбольную сетку  3.Техника бросков мяча в парах на точность  4.Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.  5.Подвижные игры и игровые упражнения с мячом  6.Подвижные игры и игровые упражнения с мячом  7.Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.  8.Разучивание техники игры «Перестрелка»  9.Совершенствование техники игры «Перестрелка»  10.Совершенствование техники игры «Перестрелка»  11.Подвижные игры с бегом и прыжками  12.Подвижные игры с бегом и прыжками</p>	<p>Слушание объяснений и инструкций учителя.  Наблюдение за демонстрацией учителя.  Индивидуальные и групповые игры с соблюдением правил.</p>

		<p>13.Подвижные игры с бегом и прыжками.</p> <p>14.Подвижные игры с различными предметами.</p> <p>15.Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.</p> <p>16.Разучивание техники командных подвижных игр</p> <p>17.Совершенствование техники командных подвижных игр</p>	
--	--	---	--

**7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	<p>Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.</p> <p>В.В. Воронкова Программы для 1-9 классов специальных (коррекционных) учреждений 8 вида: Сб.1.-М., ВЛАДОС, 2014 г.</p>	<p>Лях В.И. Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.</p> <p>Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г</p>	<p><a href="http://fizkultura-na5.ru">http:// fizkultura-na5.ru</a> кроссворды, комплексы упражнений для развития физических качеств.</p> <p><a href="http://festival.1september.ru">festival.1september.ru</a> дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений.</p> <p><a href="http://www.Olimpizm.ru">http://www.Olimpizm.ru</a> олимпийское движение в России. Информация о зимних и летних видах спорта.</p>	<p>Журнал: Физкультура в школе.</p>
	<p>Журнал: Подвижные игры. Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002</p>	<p>Фокин Г.Ю. Пособие для учителя физкультуры. – 2003.</p>	<p>Фото и видеоматериалы.</p>	<p>Журнал: Физкультура в школе.</p>