

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 31.05.2023г. № 5

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 07.06.2023 г. № 155/01-03



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

(1 вариант)

1 класс

Адаптивная физическая культура

1 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1).

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 адаптивной 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 3x10м, подтягивание 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">• Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками.• Выполнение поручений в семье, в школе.• Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).• Знание название родного города, области, страны, столицы.• Начальные представления о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике.• Начальные представления о героических страницах истории России.• Осознание своей национальности.• Понимание значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность. |
| 2 | Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. | <ul style="list-style-type: none">• Уважительное отношение к людям других национальностей• Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания)• Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению• Умение понимать, что можно и что нельзя. |
| 3 | Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении | <ul style="list-style-type: none">• Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту, в еде, в приеме лекарств и т. п.)• Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.). |

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

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

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 37.Прыжки с места. | 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>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</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>20.Лазание по гимнастической стенке</p> <p>21.Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>22.Висы и упоры.</p> <p>23.Висы и упоры</p> | |
| 3. | Лыжная подготовка. | <p>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения.</p> <p>2.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.</p> <p>3.Строевые упражнения с лыжами, скользящий шаг без палок.</p> <p>4.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>5.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>6.Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>7.Одновременный бесшажный ход</p> <p>8.Одновременный бесшажный ход</p> <p>9.Одновременный бесшажный ход</p> | <p>Слушание объяснений и инструкций учителя.</p> <p>Наблюдение за демонстрацией учителя. Просмотр учебных фильмов.</p> <p>Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Индивидуальная и групповая работа с инвентарем.</p> <p>Выполнение основных положений, общеразвивающих упражнений и элементов лыжной подготовки.</p> |
| 4. | Подвижные игры | <p>1.ИОТ и ТБ на уроках подвижных игр.</p> <p>2.Техника бросков мяча через волейбольную сетку</p> <p>3.Техника бросков мяча в парах на точность</p> <p>4.Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.</p> <p>5.Подвижные игры и игровые упражнения с мячом</p> <p>6.Подвижные игры и игровые упражнения с мячом</p> <p>7.Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.</p> <p>8.Разучивание техники игры «Перестрелка»</p> <p>9.Совершенствование техники игры «Перестрелка»</p> <p>10.Совершенствование техники игры «Перестрелка»</p> <p>11.Подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p>12.Подвижные игры с бегом и прыжками</p> | <p>Слушание объяснений и инструкций учителя.</p> <p>Наблюдение за демонстрацией учителя.</p> <p>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>http:// fizkultura-na5.ru кроссворды, комплексы упражнений для развития физических качеств.</p> <p>festival.1september.ru дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений.</p> <p>http://www.Olimpizm.ru 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> |