

Рассмотрено на заседании ПК
учителей-предметников
Протокол от 30.08.2023г. № 1

Утверждено приказом от
31.08.2023г. № 72

**Рабочая программа учебного предмета (курса)
«Адаптивная физическая культура»
1 класс
2023 - 2024 учебный год**

Разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной
программы образования учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Комарова Анастасия Алексеевна, учитель
(Ф.И.О. педагога, должность)

Всего часов 99; в неделю 3 часа

I четверть 25 часа

II четверть 24 часа

III четверть 28 час

IV четверть 22 часов

I полугодие 49 часов

II полугодие 50 часов

Пояснительная записка

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 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 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала,

снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми

и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги

на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

Минимальный уровень:

различать допустимые и недопустимые формы поведения;
адекватно соблюдать формы школьного поведения;
знать и выполнять простейшие команды;
уметь строиться по росту.

Достаточный уровень:

организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности;
знать названия снарядов;
знать и соблюдать правила поведения на уроках.

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности образовательного процесса
1 класс**

№	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Кол-во часов	Плановые сроки прохождения
І четверть (25 часов) - 3 часа в неделю				
1.	Знание о физической культуре (3 часа). Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	-слушание объяснения учителя	1	01.09
2.	Чистота одежды	-выполнение действий по инструкции учителя	1	04.09
3.	Правила утренней гигиены		1	06.09
4.	Легкая атлетика (12 часов). Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	-самооценивание -знакомство с правилами поведения на уроках физической	1	08.09
5.	Понятие технике ходьбы и бега.	подготовки	1	11.09
6.	Техника прыжка в длину.	-знакомство с	1	13.09
7.	Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.	гимнастическими предметами	1	15.09
8.	Техника метания малого мяча в цель.	-знакомство с	1	18.09
9.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	гимнастическими снарядами	1	20.09
10.	Беговые упражнения	- выполнение	1	22.09
11.	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	построение в шеренгу	1	25.09
12.	Техник челночного бега	- выполнение	1	27.09
13.	Ходьба с перешагиванием через скамейку с высоким подниманием бедра	построение в колонну - выполнение ходьбы и её разновидностей за учителем	1	29.09
14.	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад	- понятие о технике ходьбы, бега,	1	02.10
15.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам	челночного бега - понятие о технике прыжка в длину	1	04.10
16.	Гимнастика (7 часов) Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики	- ОРУ с гимнастическими	1	06.10
17.	Гимнастические снаряды и предметы	палками	1	09.10
18.	ОРУ с гимнастическими палками	- знакомство с	1	11.10
19.	Упражнения на равновесие	правилами поведения в подвижных играх	1	13.10
20.	Упражнения на формирования правильной осанки и укрепление мышц туловища	- общеразвивающие упражнения на укрепление мышц рук,	1	16.10
21.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног	плечевого пояса,	1	18.10
22.	Упражнения лазанье и перелезании		1	20.10

23-25	Подвижные игры (4 часа) Подвижная игра «Ловкие ребята»	туловища, ног	1	23.10 25.10 27.10
II четверть (24 часа) - 3 часа в неделю				
26	Знание о физической культуре (2 часа) Значение утренней гигиены человека		1	06.11
27	Физические упражнения для здоровья человека	-слушание объяснения учителя	1	08.11
28-29	Гимнастика (6 часов) Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	-выполнение действий по инструкции учителя -самооценивание	2	10.11 13.11
30	Переноска предметов	-знакомство с	1	15.11
31	Ползание по гимнастической скамейке	правилами поведения на	1	17.11
32	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	уроках физической подготовки	1	20.11
33	Упражнения в равновесии	-выполнение ползание	1	22.11
34	Подвижные игры (6 часов) Подвижная игра «Собери флажки»	по гимнастической скамейке	1	24.11
35	Подвижная игра «Подними предмет»	-выполнение ползание	1	27.11
36	Подвижная игра «Салки с ленточками»	по наклонной	1	29.11
37	Подвижная игра «Ловкие ребята»	гимнастической скамейке	1	01.12
38	Подвижная игра «Рыбак и рыбки»		1	04.12
39	Подвижная игра «Два сигнала»	-выполнение упражнения в равновесии	1	06.12
40-42	Эстафеты		3	08.12 11.12 13.12
43	Лыжная подготовка (7 часов) Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки	- знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки - знакомство	1	15.12
44	Экипировка лыжника	с экипировкой	1	18.12
45	Построение в одну шеренгу с лыжами	лыжников	1	20.12
46	Передвижение с лыжами		1	22.12
47	Передвижение на лыжах	- построение с лыжами	1	25.12
48	Ступающий шаг (без палок)	- передвижение с лыжами и на лыжах	1	27.12
49	Передвижение на лыжах без палок	- знакомство со ступающим шагом на лыжах - знакомство со скользящим шагом на лыжах	1	29.12
III четверть (28 часов) – 3 часа в неделю				
50	Занятия о физической культуре (3 часа). Понятие о предварительной и	-слушание	1	10.01

	исполнительной командах	объяснения учителя -		
51	Предупреждение травм во время занятий спортом	выполнение действий по	1	12.01
52	Значения и основные правила закаливания	инструкции учителя	1	15.01
53-54	Лыжная подготовка (10 часов) Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	-самооценивание -знакомство с	2	17.01
55	Скользкий шаг (с палками)	правилами		19.01
56	Передвижение по лыжне	поведения на уроках лыжной подготовки	1	22.01
57	Передвижение на лыжах шагом с палочками	- выполнение	1	24.01
58	Подъем ступающим шагом на склон	построение в одну шеренгу	1	26.01
59	Ступающий шаг (с палками)	лыжами	1	29.01
60	Повороты переступанием.	- выполнение	1	31.01
61	Движения руками во время скольжения	построение в одну шеренгу	1	02.02
62	Подъем ступающим шагом на склон	на лыжах	1	05.02
63	Передвижение на лыжах до 800 м.	уметь строиться в шеренгу лыжами	1	07.02
64-65	Гимнастика (8 часов) Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. снаряды, гимнастические предметы	-выполнять команды учителя при выполнении упражнений с лыжами	2	12.02
66	Лазание через гимнастические обручи	-выполнять ступающий шаг	1	14.02
67	Построения и размыкания, строевые упражнения	-слушание	1	16.02
68	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке	объяснения учителя -	1	26.02
69	Упражнения с предметами	выполнение	1	28.02
70	Прыжки на скакалке	действий по	1	01.03
71	Вис на перекладине	инструкции учителя	1	04.03
72	Подтягивание на низкой перекладине	-самооценивание	1	06.03
73	Подвижные игры (5 часов) Подвижные игры: «Наблюдатель»	-знакомство с правилами	1	11.03
74-75	Подвижная игра «Иди прямо по канату»	поведения на уроках лыжной подготовки	1	13.03
		- выполнение	2	15.03
		построение в одну шеренгу		18.03
76-77	Подвижные игры: «Веселая эстафета»	лыжами	2	20.03
		- выполнение		22.03
		построение в одну шеренгу		
		на лыжах		
		уметь строиться в шеренгу лыжами		
		-выполнять команды учителя при выполнении упражнений с лыжами		

		-выполнять ступающий шаг		
IV четверть (22 часа) – 3 часа в неделю				
78	Знание о физической культуре (2 часа) Значение утренней гигиены человека	-слушание объяснения учителя -	1	01.04
79	Влияние физических упражнений на части тела человека	выполнение действий по	1	03.04
80	Гимнастика (6 часов) Упражнения для укрепления мышц спины и живота	инструкции учителя -самооценивание	1	05.04
81	Ползание на четвереньках по коридору 15- 20м	-выполнение	1	08.04
82	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке	лазание на четвереньках	1	10.04
83	Упражнения на равновесие	-	1	12.04
84	Упражнения на гибкость	выполнение упраж-	1	15.04
85	Корректирующие упражнения для стоп	нений на	1	17.04
86	Легкая атлетика (13 часов) Ходьба по прямой линии	равновесие, гибкость	1	19.04
87	Беговые упражнения	-выполнение прыжков	1	22.04
88	Прыжки на месте и в длину	на месте -выполнение	1	24.04
89	Прыжки в высоту	метания малого и	1	26.04
90	Бег группами и по одному	большого мяча	1	03.05
91	Техника челночного бега	-выполнение	1	06.05
92	Метание малого мяча в цель	прыжка в длину	1	08.05
93	Бег на дистанции 30 м.	места	1	13.05
94	Прыжки в длину с места	-	1	15.05
95	Прыжки с продвижением вперед	выполнение беговых	1	17.05
96	Броски набивного мяча	упражнений	1	20.05
97	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «с огнутой ноги»	й	1	22.05
98	Бег с изменением направления	- выполнение челночного бега - выполнение прыжка в высоту с прямого разбега спо- собом «согнутой но- ги».	1	24.05
99	Эстафета	-выполнение метания мяча с места в цель. -выполнение метания теннисного мяча с стадной рукой в стен- ку на дальность - выполнять правила игр	1	27.05