

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от «29» августа 2024г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти _____ Т.Н. Попова «30» августа 2024г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школы- интерната №3 г.о. Тольятти О.П. Степанова «30» августа 2024г.
--	---	--

Рабочая программа

Адаптивная физическая культура

(название предмета)

Уровень обучения 1 - 4 класс

Срок реализации 4 года

Составитель:

Дроздова Т.А., учитель

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г. о. Тольятти. Программа разработана для обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана ГБОУ школы-интерната №3 г. о. Тольятти предметной области «Физическая культура». На изучение предмета в 1-4 классах отводится:

- 1 класс - 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- 2 класс - 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- 3 класс - 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- 4 класс - 102 часа в год, 3 часа в неделю;

Планируемые результаты освоения программы.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на паралимпийских играх и специальной Олимпиаде;

- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены двумя уровнями: минимальный и достаточный

минимальный уровень:

- представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание программы

1-4 классы

В программу включены следующие разделы:
знания о физической культуре, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры.

Знания о физической культуре:

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Развитие понятий: опрятность, аккуратность, значение физических упражнений для здоровья человека, физическая нагрузка и отдых, физические качества. Значение физических упражнений для здоровья человека. Чистота зала, снарядов.

Гимнастика:

Строевые упражнения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами; упражнения на

равновесие; упражнения на гимнастической скамейке; ползание, лазанье и перелезание, подлезание под препятствие; элементы акробатических упражнений; лазанье по канату; висы и упоры; вис на перекладине; переноска грузов и передача предметов; Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжки на скакалке.

Легкая атлетика:

Развитие понятий о ходьбе, беге, прыжках и метании. Развитие понятий о правильном положении тела, осанка (во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний).

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук.

Бег. Бег по ориентирам. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег. Бег с ускорением 30м.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Запрыгивание на препятствие 15 — 25см. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры:

Основные правила игр, техника безопасности. Дозирование силы удара мяча. Упражнения с мячом. Упражнения с мячом для большого тенниса. Упражнения с мячом для настольного тенниса. Пионербол.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй, третий и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в течение года.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1 - 2	Знакомство со спортзалом. Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу.	2
3 – 4	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ	2
5 – 7	Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.	3
8 – 10	Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.	3
11 – 13	ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.	3
14 – 16	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3
17 – 19	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	3
20 – 22	ОРУ с предметами. Метание набивного мешочка.	3
23 – 25	Метание м/м в цель.	3
	2 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1
2 – 3	Строевые упражнения. ОРУ. Ползание.	2

4 – 6	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3
7 – 9	Строевые упражнения. Ползание.	3
10 – 12	Строевые упражнения. Ползание.	3
13 – 15	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3
16 – 17	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
18 – 19	Строевые упражнения. Лазанье.	2
20 – 21	Строевые упражнения. Лазанье.	2
22 – 24	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
	3 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1
2 – 3	Строевые упражнения. Перекаты в группировки.	2
4 – 5	Строевые упражнения. Ползание.	2
6 – 7	Строевые упражнения. Ползание.	2
8 – 9	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
10 – 12	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3
13 – 14	Строевые упражнения. Лазанье.	2
15 – 16	Строевые упражнения. Лазанье.	2
17 – 19	Упражнения с мячом.	2
20 – 22	Упражнения с мячом.	3
23 – 24	Упражнения с мячом.	2
25 – 26	Упражнения с мячом.	2
	4 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1
2 – 3	Строевые упражнения. Ползание.	2
4 – 6	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие.	3
7 – 9	Строевые упражнения. Лазанье.	3
10 – 12	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
13 – 15	Высокий старт. Бег с ускорением.	3
16 – 17	Прыжки. Многоскоки.	3
18 – 19	Прыжок в длину с места.	3
20 – 21	Прыжок в высоту.	2
22 – 24	Метание м/м в цель.	3
	ИТОГО	99 часа

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу.	1
2	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ	1
3	Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.	1
4 - 5	Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.	2
6 - 8	Высокий старт. Бег с ускорением.	3
9 – 11	ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.	3
12 – 14	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3
15 – 17	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	3
18 – 20	ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	3
21 – 23	Метание м/м в цель.	3
24 – 26	Метание м/м на дальность.	3
	2 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1
2 – 4	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	3
5 – 7	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	3
8 – 10	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3
11 – 13	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3
14 – 15	Строевые упражнения. Лазанье.	2
16 – 17	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
18 – 19	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	2
20 – 21	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	2
22	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	1
	3 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1
2 – 3	Строевые упражнения. Перекаты в группировки.	2
4 – 5	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2

6 – 7	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
8 – 9	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
10 – 12	Строевые упражнения. Лазанье.	3
13 – 14	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
15 – 16	Упражнения с мячом.	2
17 – 19	Упражнения с мячом.	3
20 – 21	Упражнения с мячом.	2
22 – 23	Упражнения с мячом.	2
24 – 26	Упражнения с мячом.	3
27 – 28	Упражнения с мячом.	2
	4 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1
2 – 3	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
4 – 5	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие.	2
6 – 7	Строевые упражнения. Лазанье.	2
8 – 10	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
11 – 13	Высокий старт. Бег с ускорением.	3
14 – 16	Прыжок в длину с места.	3
17 – 18	Прыжок в высоту.	2
19 – 21	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	3
22 – 24	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	3
25 – 26	Метание м/м на дальность. Спортивные эстафеты.	2
	ИТОГО	102 часа

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу.	1
2	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ.	1
3	Бег по ориентирам. Бег с ускорением. ОРУ.	1
4 – 6	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 30м.	3
7 - 9	ОРУ с предметами. Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением.	3
10 - 12	ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке.	3
13 – 15	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3

16 – 17	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	2
18 – 20	ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	3
21 – 23	ОРУ с предметами. Метание м/м в цель.	3
24 – 26	ОРУ с предметами. Метание м/м на дальность.	3
2 четверть		
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1
2 – 3	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	2
4 – 5	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
6 – 7	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
8 – 9	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
10 – 11	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
12 – 13	Строевые упражнения. Лазанье.	2
14 – 15	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
16 – 17	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
18 – 19	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	2
20 - 21	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2
22	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	1
3 четверть		
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1
2 – 3	Строевые упражнения. Ползание. Элементы акробатических упражнений.	2
4 – 5	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2
6 – 7	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
8 – 9	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
10 – 11	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
12 – 13	Строевые упражнения. Лазанье.	2
14 – 15	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
16 – 18	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3
19 – 21	Упражнения с мячом.	3
22 – 24	Упражнения с мячом.	3
25 – 26	Упражнения с мячом.	2
27 – 28	Упражнения с мячом.	2
4 четверть		

1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Высокий старт. Бег с ускорением.	1
2 – 3	Высокий старт. Бег с ускорением.	2
4 – 6	Низкий старт. Бег с ускорением.	3
7 – 9	Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением.	3
10 – 12	Прыжки на скакалке.	3
13 – 15	Прыжок в длину с места.	3
16 – 18	Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту.	3
19 – 21	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением.	3
22 – 24	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	3
25 – 26	Метание м/м на дальность. Спортивные эстафеты.	2
	ИТОГО	102 часа

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам.	1
2 – 3	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением.	2
4 – 6	ОРУ с предметами. Низкий старт. Бег с ускорением	3
7 - 9	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Челночный бег.	3
10 - 12	ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке.	3
13 – 15	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места.	3
16 – 18	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением.	3
19 – 20	ОРУ с предметами. Метание м/м в цель. Бег с ускорением.	2
21 – 23	ОРУ с предметами. Метание м/м на дальность. Бег с ускорением.	3
24 – 26	Пионербол.	3
	2 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1
2 – 3	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	2
4 – 5	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
6 – 7	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
8 – 9	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2

10 – 11	Строевые упражнения. Лазанье.	2
12 – 13	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
14 – 16	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	3
17 – 18	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2
19 – 20	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	2
21 – 22	Переноска грузов и передача предметов.	2
	3 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1
2	Строевые упражнения. Ползание. Элементы акробатических упражнений.	1
3 – 5	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3
6 – 7	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
8 – 9	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
10 – 11	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2
12 – 13	Строевые упражнения. Лазанье.	2
14 – 16	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
17 – 19	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3
20 – 22	Упражнения с мячом.	3
23 – 24	Упражнения с мячом.	2
25 – 26	Упражнения с мячом.	2
27 - 29	Пионербол.	3
	4 четверть	
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Пионербол.	1
2 – 4	Пионербол.	3
5 – 7	Высокий старт. Бег с ускорением.	3
8 – 10	Низкий старт. Челночный бег.	3
11 – 13	Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.	3
14 – 16	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	3
17 – 19	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением.	3
20 – 22	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	3
23 – 25	Метание м/м на дальность.	3
	ИТОГО	102 часа