

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
«Барнаульская общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
протокол от  
26.08.2024 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.А.Трубчанина  
26.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.Ю.Зубкова  
Приказ от 26.08.2024 г. №01-09/176

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
1 класс  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:  
А.И.Тимошкеева,  
учитель начальных классов

Барнаул, 2024

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России 24 ноября 2022 № 1026;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 19 декабря 2014 г. № 1599;

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2»;

- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом ФАООП УО (вариант 1), с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

### **Общая характеристика учебного предмета**

**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 перелезть 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.

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Сроки реализации** рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе: 2024-2025 учебный год.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к образовательной 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 99 часов в год (3 часа в неделю).

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой;

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

### **Содержание разделов учебного предмета** **«Адаптивная физическая культура» 1 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
<b>Итого:</b>		99	-

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

**Личностные:**

– 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 овладения предметными результатами 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.

### **Базовые учебные действия (БУД)**

1. **Личностные учебные действия** обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. **Коммуникативные учебные действия** обеспечивают способность вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. **Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. **Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности. С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью базовые учебные действия рассматриваются на различных этапах обучения.

### **Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

### Тематическое планирование

№ урока	№ урока по теме	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>31</b>
1.	1.1.	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1
2.	1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1
3.	1.3.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1
4.	1.4.	Ходьба в медленном и быстром темпе	1
5.	1.5.	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1
6.	1.6.	Перебежки группами и по одному 15-20 м	1
7.	1.7.	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1
8.	1.8.	Бег с сохранением правильной осанки	1
9.	1.9.	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1
10.	1.10.	Прыжки на двух ногах	1
11.	1.11.	Прыжки на одной ноге на месте	1
12.	1.12.	Прыжки с продвижением вперед, назад	1
13.	1.13.	Прыжки с продвижением вправо, влево	1
14.	1.14.	Прыжки через начерченную линию	1
15.	1.15.	Прыжки через шнур	1
16.	1.16.	Прыжки через набивной мяч	1
17.	1.17.	Прыжки с ноги на ногу	1
18.	1.18.	Прыжок в длину с места	1
19.	1.19.	Правильный захват различных предметов	1
20.	1.20.	Прием и передача мяча в круге	1
21.	1.21.	Прием и передача мяча в круге	1
22.	1.22.	Произвольное метание малых мячей	1
23.	1.23.	Произвольное метание больших мячей	1
24.	1.24.	Броски и ловля волейбольных мячей	1
26.	1.25.	Броски и ловля волейбольных мячей	1
26.	1.26.	Метание колец на шесты	1
27.	1.27.	Метание колец на шесты	1
28.	1.28.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
29.	1.29.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
30.	1.30.	Метание мяча снизу с места в стену	1
31.	1.31.	Метание мяча снизу с места в стену	1
	2	<b>Игры</b>	2
32.	2.1	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1

33.	2.2	Подвижная игра «У медведя во бору»	1
	3	<b>Гимнастика</b>	<b>30</b>
34.	3.1	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1
35.	3.2	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1
36.	3.3	Перестроение в круг, взявшись за руки	1
37.	3.4	Размыкание на вытянутые руки	1
38.	3.5	Выполнение строевых команд по показу учителя	1
39.	3.6	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1
40.	3.7	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1
41.	3.8	Упражнения на дыхания	1
42.	3.9	Упражнения на формирование правильной осанки	1
43.	3.10	Упражнения на укрепление мышц туловища	1
44.	3.11	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
45.	3.12	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
46.	3.13	Упражнения с гимнастической палкой	1
47.	3.14	Упражнения с обручем	1
48.	3.15	Упражнения с малыми мячами	1
49.	3.16	Упражнения с большим мячом	1
50.	3.17	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
51.	3.18	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
52.	3.19	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1
53.	3.20	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1
54.	3.21	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1
55.	3.22	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1
56.	3.23	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1
57.	3.24	Пролезание через гимнастический обруч	1
58.	3.25	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
59.	3.26	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
60.	3.27	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1
61.	3.28	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1
62.	3.29	Стойка на одной ноге	1
63.	3.30	Стойка на одной ноге	1
	4	<b>Игры</b>	<b>31</b>
64.	4.1	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1
65.	4.2	Правила утренней гигиены и их значение для жизни	1

		человека	
66.	4.3	Подвижная игра «Канатоходец»	1
67.	4.4	Подвижная игра «Переправа»	1
68.	4.5	Подвижная игра «Разойдись не упали»	1
69.	4.6	Подвижная игра «Стоп»	1
70.	4.7	Подвижная игра «Ловушки»	1
71.	4.8	Подвижная игра «Перемени предмет»	1
72.	4.9	Подвижная игра «Жмурки»	1
73.	4.10	Подвижная игра «Горелки»	1
74.	4.11	Подвижная игра «Два мороза»	1
75.	4.12	Подвижная игра «Краски»	1
76.	4.13	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
77.	4.14	Подвижная игра «Коршун и наседка»	1
78.	4.15	Подвижная игра «Перемена мест»	1
79.	4.16	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1
80.	4.17	Подвижная игра «Стой»	1
81.	4.18	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1
82.	4.19	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1
83.	4.20	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1
84.	4.21	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1
85.	4.22	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1
86.	4.23	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
87.	4.24	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1
88.	4.25	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1
89.	4.26	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1
90.	4.27	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
91.	4.28	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
92.	4.29	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1
93.	4.30	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1
94.	4.31	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1
	5	<b>Легкая атлетика</b>	5
95.	5.1	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1
96.	5.2	Бег правым, левым боком вперед	1
97.	5.3	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1
98.	5.4	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1
99.	5.5	Метание малого мяча с места в цель	1

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Скакалки
2. Обручи
3. Теннисные мячи
4. Набивные мячи
5. Мячи волейбольные и баскетбольные
6. Шест
7. Канат



8. Перекладина
9. Гимнастическое бревно
10. Гимнастический «козёл»
11. Гимнастический «конь»
12. Гранаты
13. Гимнастические скамейки
14. Гимнастическая стенка
15. Лыжи
16. Лыжные палки
17. Сетка
18. Эстафетные палки
19. Гимнастические палки
20. Мешочки для метания

**Интернет-ресурсы и ЦОР:** <https://www.resh.edu.ru/>, <https://www.yaklass.ru/>  
<http://nsportal.ru/>, <https://myschool.edu.ru/>