

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики «Шарканская школа-интернат».

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания  
педагогического совета  
от 30 августа 2024г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Горбушина Л.В.  
от 30 августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГКОУ УР  
«Шарканская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Караваяев А.Г.  
Приказ № 211  
от 30 августа 2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2024-2025
Класс	1 класс
Количество часов в год	99
Количество часов в неделю	3

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

Шаркан, 2024 г.  
**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....
2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 1 классе.
3. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе.
4. Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе.
5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе.
  - 5.1. Спортивное оборудование.
  - 5.2. Спортивный инвентарь.
  - 5.3. Литература.

### **1. Пояснительная записка.**

Настоящая Программа по предмету физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. 3124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеративных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

**Цели:** всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

**Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- овладение основами доступных видов спорта;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса школы с ограниченными возможностями здоровья.

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

**Содержание программы.**

1. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название

спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

### **Содержание программного материала по предмету в 1 классе.**

*Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на уроках лыжной подготовке,

Одежда и обувь для занятий в зимний период

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

*Лазанье.*

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Висы.*

Упор в положении присев и лежа на матах.

*Равновесие.*

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

*Ходьба.*

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

*Метание.*

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места одной рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в круг по ориентиру.

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

*Подвижные и коррекционные игры.*

*Лыжная подготовка*

Перенос лыж и палок в руках.

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот на месте "переступанием" вокруг пяток, ступней.

Ходьба ступающим шагом.

Передвижение скользящим шагом.

Передвижение на лыжах до 200 м. по лыжне.

Спуски с горки с малым уклоном.

Подвижные игры на лыжах: "Кто скорее", "Лыжники, на место!", "Самый ловкий".

**Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**  
Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные, спортивные игры);

Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

Умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены обязательные уровни предметных результатов: минимальный, обязательный для всех; и достаточный - нет.

### **Предметные результаты по физической культуре в 1 классе.**

#### Минимальный уровень

знание основных правил поведения на спортивной площадке, в спортивном зале;  
выполнение простых упражнений по словесной инструкции;  
знание основных строевых команд;  
ходьба в различном темпе;  
передвижение на лыжах ступающим шагом, поворот на месте переступанием;  
медленный бег с сохранением осанки;  
выполнение поворотов по ориентирам

#### Достаточный уровень

самостоятельное выполнение комплекса упражнений (до 6 упр.)  
совместное участие со сверстниками в играх, эстафетах;  
передвижение на лыжах скользящим шагом;  
передвижение на лыжах до 500 м.;  
метание малого мяча с места.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Структурно и содержательно программа для 1 класса рассчитана на 99 часов в год, по 3 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета  
физическая культура в 1 классе

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	31
Гимнастика	21
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	18
Общее количество часов	99

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

## 5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе.

### 5.1. Спортивное оборудование.

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный 2шт
2. Стенка гимнастическая шведская 3шт
3. Скамейка гимнастическая 2шт
4. Доска наклонная гимнастическая 1шт
5. Турник для силовых упражнений 1шт

### 5.2. Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 4 шт
2. Коврик ППЭ 6шт
3. Коврик массажный со следочками 2шт
4. Мяч баскетбольный 4шт
5. Мяч волейбольный 4шт
6. Мяч футбольный 4шт
7. Массажер для стоп 1шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная 1шт
10. Секундомер 1шт

### **5.3. Литература.**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002