

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 1
от «26» августа 2023г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ № 75
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре

1 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Степанов С.С.

с. Новый Мултан
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат».

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве), и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
3. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Данная программа состоит из 6 разделов: легкая атлетика, подвижные игры, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр, коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Место предмета в учебном плане

На изучение программного материала в 1 классе по учебному плану выделено 3 часа в неделю, 99 часов в год.

Личностные, предметные результаты освоения предмета

Личностные учебные действия:

1. осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

2. положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать помощь своим сверстникам.

Регулятивные БУД:

1. работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
2. следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
3. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Коммуникативные БУД:

1. вступать в контакт и работать в коллективе;
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. обращаться за помощью и принимать помощь.

Познавательные БУД:

1. активно включаться в процесс выполнения заданий;
2. перерабатывать полученную информацию;
3. выражать отношение к выполнению упражнений.

Предметные учебные действия:

1. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
2. играть в подвижные игры;
3. выполнять строевые упражнения;
4. изменять направления и скорость движения различными способами;
5. соблюдению личной гигиены.

Минимальный уровень знаний:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
 4. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.

Достаточный уровень знаний:

1. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;
2. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
3. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.

Содержание учебного предмета

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Введение в физкультуру. ТБ на уроках, правила поведения. Требования к спортивной одежде.

Легкая атлетика: Построение в шеренгу, колонну. Понятия «смирно», «вольно». Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы. Бег 30 м. Чередование бега с ходьбой до 20 м. Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой предмета). Прыжок в длину с места. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Произвольное метание малых и

больших мячей. Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. Броски мяча на дальность обеими руками из-за головы, от груди. Челночный бег 3x10 м. Бег 500 м.

Подвижные игры: Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.

Гимнастика с элементами акробатики: Группировка. Перекаты в группировке. Повороты. Лазанье, перелезание. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Броски мяча через волейбольную сетку. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижные игры.

Тематическое планирование

| № | Наименование раздела | Кол-во часов | | Вид деятельности обучающихся |
|----|--|------------------|--------------|---|
| | | Всего | Практических | |
| 1. | Основы знаний. | В процессе урока | | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. |
| 2. | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | 26 | 26 | Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Осваивают ходьбу под счет. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделируют сочетание различных видов ходьбы. |
| 3. | Бег с изменением направления и скорости. | | | Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Моделируют сочетание различных видов ходьбы и бега. |
| 4. | Специальные беговые упражнения. | | | Моделируют ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. |
| 5. | Развитие координационных | | | Различают упражнения по |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------|----|----|---|
| | способностей. | | | воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различают разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. |
| 6. | Развитие скоростных способностей. | | | Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозируют результат выполнения – бег 30 м. Контролируют и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. |
| 7. | Развитие скоростной выносливости. | | | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. |
| 8. | Метание. | | | Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивают технику метания малого мяча. Уметь метать из различных положений. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. |
| 9. | Прыжки. | | | Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Осваивают технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств. |
| 10. | Гимнастика с основами | 21 | 21 | Осваивают универсальные |

| | | | | |
|-----|--|----|----|--|
| | акробатики. | | | умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 11. | Строевые упражнения. | | | Соблюдают дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. |
| 12. | Группировка. | | | Выполняют технику разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине. |
| 13. | Подвижные игры. | 43 | 43 | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технические действия в игровой деятельности. |
| 14. | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). | 9 | 9 | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают точность движений. Выполняют различные упражнения без контроля и с контролем зрения. |
| | Всего: | 99 | 99 | |

Календарно-тематическое планирование

| № | Дата | Раздел, тема урока | Кол-во часов |
|------------------------|------|--|--------------|
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Понятия «смирно», «вольно». | 1 |
| 2,3 | | Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы. | 2 |
| 4 | | Бег 30 м. | 1 |
| 5 | | Чередование бега с ходьбой до 20 м. | 1 |
| 6 | | Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с | 1 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | касанием рукой предмета). | |
| 7 | | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 8 | | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. | 1 |
| 9, 10 | | Произвольное метание малых и больших мячей. | 2 |
| 11, 12 | | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | 2 |
| Подвижные игры | | | |
| 13, 14 | | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Осада города», «Ночная охота». | 2 |
| 15, 16 | | Подвижная игра «Море волнуется раз, ...», «Чай, чай, выручай». | 2 |
| 17, 18 | | Подвижная игра «Точно в цель», «Кошка и мышки». | 2 |
| 19, 20 | | Подвижная игра «Слушай сигнал», «Космонавты». | 2 |
| 21, 22 | | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и звери». | 2 |
| 23, 24 | | Подвижная игра «Запомни порядок», «Летает — не летает». | 2 |
| 25, 26 | | Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». | 2 |
| 27 | | Подвижная игра «Догони мяч». | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | | |
| 28, 29 | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; основная стойка. | 2 |
| 30 | | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. | 1 |
| 31 | | Повороты по ориентирам. | 1 |
| 32, 33 | | Группировка. Перекаты в группировке. | 2 |
| 34, 35 | | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. | 2 |
| 36, 37 | | Перекаты в положении лежа в разные стороны. | 2 |
| 38 | | Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1 |
| 39, 40 | | Лазанье по гимнастической стенке. | 2 |
| 41, 42 | | Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | 2 |
| 43, 44 | | Перекат назад, перекатом вперед – упор присев. | 2 |
| 45, 46 | | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. | 2 |
| 47, 48 | | Перелезание через гимнастического коня, горку матов. | 2 |
| Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). | | | |
| 49 | | Инструктаж по ТБ. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 1 |

| | | | |
|------------------------|--|--|---|
| 50 | | Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. | 1 |
| 51 | | Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. | 1 |
| 52 | | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. | 1 |
| 53 | | Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. | 1 |
| 54 | | Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир. | 1 |
| 55 | | Ходьба на месте в шеренге до 9 с, вторично – до 10 с. | 1 |
| 56 | | Речевые упражнения с одновременным выполнением действий. | 1 |
| 57 | | Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз». | 1 |
| Подвижные игры | | | |
| 58 | | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Тройка». | 1 |
| 59 | | Подвижная игра «Удержись на месте». | 1 |
| 60 | | Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой». | 1 |
| 61 | | Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча». | 1 |
| 62, 63 | | Броски и ловля мяча в парах. | 2 |
| 64, 65 | | Ведение мяча. | 2 |
| 66, 67 | | Броски мяча через волейбольную сетку. | 2 |
| 68 | | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 |
| 69 | | Подвижная игра «Белочка-защитница». | 1 |
| 70 | | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 71, 72 | | Бросок и ловля теннисного мяча. | 2 |
| 73, 74 | | Игры с теннисным мячом. | 2 |
| 75 | | Подвижная игра «Салки с мячом», «По местам». | 1 |
| Подвижные игры | | | |
| 76, 77 | | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки», « Лисы и куры». | 2 |
| 78, 79 | | Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «К своим флажкам». | 2 |
| 80, 81 | | Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». | 2 |
| 82, 83 | | Подвижная игра «Становись-разойдись», «Бросай, поймай». | 2 |
| 84, 85 | | Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Быстро по местам». | 2 |
| Легкая атлетика | | | |
| 86 | | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне с изменением направлений. | 1 |
| 87 | | Беговая змейка. | 1 |
| 88 | | Быстрый бег с заданиями. | 1 |
| 89 | | Перебежки группами и по одному 15 – 20 м. | 1 |
| 90, 91 | | Прыжки в высоту с места: подпрыгивание вверх на небольшое возвышение. | 2 |

| | | | |
|-----------|--|--|---|
| 92 | | Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м. | 1 |
| 93 | | Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 94, 95 | | Броски мяча на дальность обеими руками из-за головы, от груди. | 2 |
| 96, 97 | | Метание малого мяча на дальность с места. | 2 |
| 98 | | Бег 30 м. | 1 |
| 99 | | Бег 500 м. | 1 |

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- футбольные ворота-2 шт.;
- баскетбольные мячи-10 шт.;
- баскетбольные кольца-2 шт.;
- скакалки-12 шт.;
- мячи футбольные-10 шт.;
- стойки (кегли)-10 шт.;
- теннисные ракетки-6 шт.;
- ракетки для бадминтона-5 пар;
- мячи для метания-5 шт.;
- обручи-10 шт.;
- гантели-1 комплект;
- гимнастические палки-10 шт.;
- гимнастические маты-6 шт.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

Литература для педагога:

1. А.Ю.Патрикеев, С.Г.Арзуманов. Физическая культура. 3 класс: Учитель, 2013.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.
3. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. методическое пособие.-М.: баласс, 2012.
5. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

Литература для обучающихся:

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы.- ФГОС/Н.А.Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.

**Контрольно-измерительные материалы
к рабочей программе
«Физкультура»
1 класс**

Пояснительная записка

Тестирование проводится в начале года (сентябрь-октябрь) – для того, чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце года (апрель-май) – для того, чтобы увидеть произошедшие изменения в физической подготовленности учеников. Опирается на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

Цель и задачи:

- выполнить нормативы из программы по физической культуре и сравнить результаты;
- формирование знаний и представлений учащихся о нормативах;
- совершенствование техники выполнения упражнений.

Учебные нормативы по физкультуре для 1 класса

| № | Упражнение | Юноши | | | Девушки | | |
|----|--|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м/с. | 6.8 | 7.0 | 7.2 | 7.0 | 7.4 | 7.6 |
| 2. | Бег 1000 м. | без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места. | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 10 | 6 | 4 | 10 | 5 | 3 |
| 5. | «Челночный бег 3х10м.» | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 6. | Метание мяча на дальность. | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |

Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко при выполнении прыжков в длину; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Основная группа

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Подготовительная группа

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Перед учащимися подготовительной группы ставят задачи:

- улучшить свою общую физическую подготовленность;
- овладеть учебными нормативами школьной программы;
- добиться перевода их в основную медицинскую группу.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

В таких случаях учитель оценивает активность на уроке, готовность заниматься и другие параметры в рамках урока.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся подготовительной группы, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся подготовительной группы необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Специальная группа

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.