

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

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол № 1  
от «28» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ № 63  
от «29» августа 2024г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**Рабочая программа**  
по адаптивной физической культуре

**1 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Степанов С.С.

с. Новый Мултан  
2024 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. формирование и воспитание гигиенических навыков.

### **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 5 разделов: легкая атлетика, подвижные игры, гимнастика с основами акробатики, 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.

### **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;

## **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 основами 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		<b>Знакомятся</b> с правилами поведения в спортивном зале. <b>Определяют</b> назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.
2.	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба и бег.	26	26	<b>Выявляют</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивают</b> ходьбу под счет. <b>Осваивают</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Моделируют</b> сочетание различных видов ходьбы.
3.	Бег с изменением направления и скорости.			<b>Выявляют</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивают</b> технику выполнения беговых упражнений. <b>Моделируют</b> сочетание различных видов ходьбы и бега.
4.	Специальные беговые упражнения.			<b>Моделируют</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивают</b> технику бега различными способами. <b>Осваивают</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
5.	Развитие координационных способностей.			<b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Различают</b> разные виды бега, уметь менять направление

				во время бега, оценивать свое состояние.
6.	Развитие скоростных способностей.			<b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. <b>Прогнозируют</b> результат выполнения – бег 30 м. <b>Контролируют</b> и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.
7.	Развитие скоростной выносливости.			<b>Проявляют</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Сравнивают</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.
8.	Метание.			<b>Моделируют</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <b>Осваивают</b> технику метания малого мяча. <b>Уметь</b> метать из различных положений. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Сравнивают</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.
9.	Прыжки.			<b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Осваивают</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Осваивают</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.
10.	Гимнастика с основами акробатики.	21	21	<b>Осваивают</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различают</b> и <b>выполняют</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».

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

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>			
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 касанием рукой предмета).	1
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

<b>Подвижные игры</b>			
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
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
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, 32		Повороты по ориентирам.	2
33, 34, 35		Группировка. Перекаты в группировке.	2
36, 37		Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	2
38, 39		Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2
40		Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
41, 42		Лазанье по гимнастической стенке.	2
43, 44		Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	2
45, 46		Перекат назад, перекатом вперед – упор присев.	2
47, 48		Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	2
<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</b>			
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
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
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
<b>Подвижные игры</b>			
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
<b>Легкая атлетика</b>			
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.Кисилева.- 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.

### 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