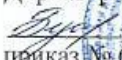


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»

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

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

Утверждаю
Директор
 Д.А.Бушкова
приказ № 63
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		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 способностей.			Различают упражнения по 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 акробатики.	21	21	Осваивают универсальные 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 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

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, 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
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 с элементами спортивных игр			
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.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