

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ВЕНЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГРИЦОВСКИЙ  
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ Д.С.СИДОРОВА»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
учителей начальных  
классов

  
Шарипова П.А.  
Приказ №1 от «30» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом  
совете

Приказ №76 от «31»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ  
«Грицовский ЦО им.  
Д.С.Сидорова»

  
Галкина Г.И.  
Приказ №455 от «31»  
августа 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**предметная область: Физическая культура**  
для обучающихся 1 класса

п. Грицовский 2023

## Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с 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. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества. Физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с нарушением интеллекта.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций

определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптированная физкультура».**

Предметная область «Физическая культура» имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлена на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением интеллекта к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся. Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета «Адаптированная физкультура» отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

### **Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета.**

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими трёх видов результатов: личностных, предметных и метапредметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — ведения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **Личностные результаты:**

- умение организовывать собственную деятельность и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие полезные интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

#### **Предметные результаты**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения и др.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку.

При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета.

### **Содержание программы:**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

#### **Адаптивная физическая реабилитация.**

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

Развитие силовых способностей.

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками

снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук;

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Режим дня. Значение утренней зарядки.	1	
2	Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Занятия физкультурой.	1	
3	Ходьба и бег. Ходьба в полуприседе.	1	
4	Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Игры с бегом и прыжками.	1	
5	Комплекс упражнений с большими и малыми мячами.	1	
6	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
7	Метание мяча в вертикальную цель.	1	
8	Ходьба с перешагиванием через мячи.	1	
9	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи)	1	
10	Строевые упражнения, повороты, движение по залу различными способами.	1	
11	Прыжки в длину с места.	1	
12-13	Упражнения на развитие точности и координации движений	2	
14	Упражнения на формирование осанки	1	
15	Лазание, перелезание и перешагивание через предметы	1	
16	Упражнения на равновесие. Стойка на носках.	1	
17	Ходьба. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
18	Ходьба по наклонной скамейке боком, приставными шагами.	1	
19	Ходьба по скамейке с предметами.	1	
20	Ходьба и бег с изменением направления.	1	
21	Прыжковые упражнения.	1	
22	Игры с мячом.	1	
23-24	Упражнения с элементами бега и прыжков	2	
25	Комплекс упражнений с обручами.	1	

26-27	Лазание. Подлезание под препятствие и перелезание через гимнастическую скамейку.	2	
28	Ходьба по полу по начерченной линии.	1	
29	Метание. Упражнения на правильный захват мяча.	1	
30-31	Подбрасывания мяча вверх до определённого ориентира.	2	
32	Упражнения с гимнастическими палками.	1	
33	Броски и ловля мяча. Игра: «Метко в цель».	1	

### Учебно-практическое оборудование

1. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
2. Мячи
3. Скакалка гимнастическая
4. Мат гимнастический
5. Гимнастические палки
6. Кегли
7. Обручи
8. Флажки