

ОЗЕРОУЧУМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Рассмотрено»  
на школьном методическом  
объединении учителей  
начальной школы  
протокол №1  
«30» августа 2023 г

«Согласовано»  
\_\_\_\_\_/ Корякова Н. В.  
заместитель руководителя  
по УВР  
«31» августа 20223 г

«Утверждаю»  
\_\_\_\_\_/ Трошина Л. А.  
директор МБОУ  
«Озероучумская ООШ»  
«31» августа 2023 г

Рабочая программа по учебному предмету  
"Адаптивная физическая культура"  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1  
1-4 классов

Трошин Н. И.  
учитель физической культуры

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели	Девочки			Мальчики		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	9	12	8	16	22
Поднимание туловища (30 с)	9	15	19	10	17	22
Прыжок в длину с места	105	123	140	108	137	151
Бег 30 м (с)	7,6	7	5,8	7,5	6,5	5,6
Броски набивного мяча (см)	214	248	280	254	275	306
Наклон вперёд (см)	2	6,5	11,5	1	4	7,5

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки	Изменения, причины.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			
48.			
49.			
50.			
51.			
52.			
53.			
54.			
55.			
56.			

57.			
58.			
59.			
60.			
61.			
62.			
63.			
64.			
65.			
66.			
67.			
68.			
69.			
70.			
71.			
72.			
73.			
74.			
75.			
76.			
77.			
78.			
79.			
80.			
81.			
82.			
83.			
84.			
85.			
86.			
87.			

88.			
89.			
90.			
91.			
92.			
93.			
94.			
95.			
96.			
97.			
98.			
99.			

2 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки</b>	<b>Изменения, причины.</b>
1.		1		
2.		1		
3.		1		
4.		1		
5.		1		
6.		1		
7.		1		
8.				
9.				
10.				
11.				
12.		1		
13.		1		
14.		1		
15.		1		
16.		1		
17.		1		
18.		1		

19.		1		
20.		1		
21.		1		
22.		1		
23.		1		
24.		1		
25.		1		
26.		1		
27.		1		
28.		1		
29.		1		
30.		1		
31.		1		
32.		1		
33.		1		
34.		1		
35.		1		
36.		1		
37.		1		
38.		1		
39.		1		
40.		1		
41.		1		
42.		1		
43.		1		
44.		1		
45.		1		
46.		1		
47.		1		
48.		1		

49.		1		
50.		1		
51.		1		
52.		1		
53.		1		
54.		1		
55.		1		
56.		1		
57.		1		
58.		1		
59.		1		
60.		1		
61.		1		
62.		1		
63.		1		
64.		1		
65.		1		
66.		1		
67.		1		
68.		1		
69.		1		
70.		1		
71.		1		
72.		1		
73.		1		
74.		1		
75.		1		
76.		1		
77.		1		
78.		1		
79.		1		

80.		1		
81.		1		
82.		1		
83.		1		
84.		1		
85.		1		
86.		1		
87.		1		
88.		1		
89.		1		
90.		1		
91.		1		
92.		1		
93.		1		
94.		1		
95.		1		
96.		1		
97.		1		
98.		1		
99.		1		
100.		1		
101.		1		
102.		1		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки</b>	<b>Изменения, причины.</b>
1.		1		
2.		1		
3.		1		
4.		1		
5.		1		
6.		1		
7.		1		
8.		1		
9.		1		
10.		1		

11.		1		
12.		1		
13.		1		
14.		1		
15.		1		
16.		1		
17.		1		
18.		1		
19.		1		
20.		1		
21.		1		
22.		1		
23.		1		
24.		1		
25.		1		
26.		1		
27.		1		
28.		1		
29.		1		
30.		1		
31.		1		
32.		1		
33.		1		
34.		1		
35.		1		
36.		1		
37.		1		
38.		1		
39.		1		
40.		1		
41.		1		

42.		1		
43.		1		
44.		1		
45.		1		
46.		1		
47.		1		
48.				
49.		1		
50.		1		
51.		1		
52.		1		
53.		1		
54.		1		
55.		1		
56.		1		
57.		1		
58.		1		
59.		1		
60.		1		
61.		1		
62.		1		
63.		1		
64.				
65.		1		
66.		1		
67.		1		
68.		1		
69.		1		
70.		1		
71.		1		
72.		1		
73.		1		

74.		1		
75.		1		
76.		1		
77.		1		
78.		1		
79.		1		
80.		1		
81.		1		
82.		1		
83.		1		
84.		1		
85.		1		
86.		1		
87.		1		
88.		1		
89.		1		
90.		1		
91.		1		
92.		1		
93.		1		
94.		1		
95.		1		
96.		1		
97.		1		
98.		1		
99.		1		
100.		1		
101.		1		
102.		1		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки</b>	<b>Изменения, причины.</b>
1.		1		
2.		1		
3.		1		
4.		1		
5.		1		
6.		1		
7.		1		
8.		1		
9.		1		
10.		1		
11.		1		
12.		1		
13.		1		
14.		1		
15.		1		
16.		1		
17.		1		
18.		1		
19.		1		
20.		1		
21.		1		
22.		1		
23.		1		
24.		1		

25.		1		
26.		1		
27.		1		
28.		1		
29.		1		
30.		1		
31.		1		
32.		1		
33.		1		
34.		1		
35.		1		
36.		1		
37.		1		
38.		1		
39.		1		
40.		1		
41.		1		
42.		1		
43.		1		
44.		1		
45.		1		
46.		1		
47.		1		
48.				
49.		1		
50.		1		
51.		1		
52.		1		
53.		1		
54.		1		
55.		1		
56.		1		

57.		1		
58.		1		
59.		1		
60.		1		
61.		1		
62.		1		
63.		1		
64.				
65.		1		
66.		1		
67.		1		
68.		1		
69.		1		
70.		1		
71.		1		
72.		1		
73.		1		
74.		1		
75.		1		
76.		1		
77.		1		
78.		1		
79.		1		
80.		1		
81.		1		
82.		1		
83.		1		
84.		1		
85.		1		
86.		1		
87.		1		
88.		1		

89.		1		
90.		1		
91.		1		
92.		1		
93.		1		
94.		1		
95.		1		
96.		1		
97.		1		
98.		1		
99.		1		
100.		1		
101.		1		
102.		1		