

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области  
Администрация муниципального образования Дубенский район  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Дубенская средняя  
общеобразовательная школа  
муниципального образования Дубенский район**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МКОУ Дубенская СОШ  
Протокол от 26.08.2024 г. № 52  
Обсуждено/Рассмотрено на  
Заседании ШМО  
Протокол от 26.08.2024 г. № 52

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_  
27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ  
Дубенская СОШ  
\_\_\_\_\_Гудкова Н.В.  
Приказ от 27.08.2024 г. № 135

**Рабочая программа  
по «Адаптивной физической культуре» (вариант 1) для обучающихся с  
интеллектуальными нарушениями.**

п. Дубна, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254 (в ред. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020г. № 766).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана с учетом индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

**Программа курса «Адаптивная физкультура» рассчитана на 99 часов в год, 3 часа в неделю.**

**Целью** данной программы является формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

### **Задачи:**

- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **Легкая атлетика.**

Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега. Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков. Метание. Разновидности метания. Подготовительные упражнения для метания.

#### **Гимнастика.**

Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках. Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.

#### **Подвижные игры.**

Баскетбол. Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди, с отскоком об пол.

Волейбол. Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Обучение техническим приёмам. Выполнение простых технико-тактических действий: подача, передача двумя руками сверху, снизу.

### **Требования к результатам освоения учебного предмета**

#### **«Адаптивная физкультура» в 1 классе**

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

## Предметные результаты

### Минимально достижимый уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 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; подсчёт 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 учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Календарно тематическое планирование по адаптивной физкультуре 1 кл.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
1.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1		
2.	Ходьба по рейке, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.	1		
3.	Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок.	1		
4.	Ползание на четвереньках по прямой.	1		
5.	Катание мяча друг другу.	1		
6.	Ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1		
7.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1		

8.	Прыжки вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.	1		
9.	Перелезание через бревно. Ползание на четвереньках между предметами.	1		
10.	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.	1		
11.	Ходьба по кругу, в колонне по одному, змейкой, бег в колонне по одному, на носочках, змейкой.	1		
12.	Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
13.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами.	1		
14.	Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч.	1		
15.	Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1		
16.	Ходьба с высоким подниманием колена, по два, в разных направлениях. Бег в медленном темпе, змейкой.	1		
17.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1		
18.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур.	1		
19.	Ползание на четвереньках между предметами.	1		
20.	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1		
21.	Ходьба по кругу и в разных направлениях; бег по прямой и змейкой.	1		
22.	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
23.	Прыжки через предметы; между предметами.	1		
24.	Ползание на четвереньках между предметами. Упражнения в пролезании в обруч.	1		
25.	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1		
26.	Ходьба враспынную, с выполнением заданий, бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1		
27.	Ходьба по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
28.	Прыжки с высоты; из кружка в кружок.	1		
29.	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках вокруг предметов.	1		
30.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1		

31.	Ходьба с выполнением заданий, по два, враспынную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе.	1		
32.	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
33.	Прыжки с высоты; на двух ногах на месте; через 4-6 линий.	1		
34.	Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке.	1		
35.	Броски и ловля мяча. Катание мяча между предметами.	1		
36.	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом); бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1		
37.	Ходьба по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	1		
38.	Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую), в длину с места.	1		
39.	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по прямой.	1		
40.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловля мяча, брошенного взрослым.	1		
41.	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием); бег в медленном и быстром темпе.	1		
42.	Ходьба по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
43.	Прыжки в длину с места, с высоты, вверх с места.	1		
44.	Пролезание в обруч и подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1		
45.	Бросание и ловля мяча; метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1		
46-47	Спортивная игра "Баскетбол" по упрощённым правилам.	2		
48-49	Бросок с штрафной линии в кольцо. Спортивная игра " Баскетбол" по упрощенным правилам.	2		
50-51	Волейбол: Ознакомление с стойкой волейболиста и верхним приёмом волейбольного мяча.	2		
52-53	Ползание на животе подтягиваясь двумя руками, с опорой на предплечья и колени.	2		
54-55	Прокатывание набивных мячей. Метания мяча в горизонтальную цель.	2		
56-57	Ведение баскетбольного мяча на месте.	2		
58-59	Ведение баскетбольного мяча в движении.	2		
60-61	ОРУ с баскетбольным мячом.	2		
62-63	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	2		

64-65	Ведение баскетбольного мяча из различных исходных положений.	2		
66	Волейбол: Ознакомление с волейбольным мячом.	1		
67-68	Нижний приём волейбольного мяча.	2		
69-70	Верхний приём волейбольного мяча.	2		
71	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1		
72	Ходьба по рейке, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.	1		
73	Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок.	1		
74	Ползание на четвереньках по прямой.	1		
75	Катание мяча друг другу.	1		
76	Ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1		
77	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1		
78	Прыжки вверх с места, вокруг и между предметами.	1		
79	Перелезание через бревно, ползание на четвереньках между предметами.	1		
80	Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
81	Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч.	1		
82-83	Перелезание через бревно. Ползание на четвереньках между предметами.	2		
84-85	Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	2		
86-87	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами.	2		
88-89	Ходьба по кругу и в разных направлениях. Бег по прямой и змейкой.	2		
90-91	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	2		
92-93	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	2		
94-95	Прыжки в длину с места.	2		
96-97	Метание малого мяча на дальность.	2		
98-99	Элементы низкого старта. Пробегание отрезка 20- 30 метров.	2		