

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Комитет образования Усть-Ишимского МР
МБОУ «Никольская ООШ»



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Графкина С.Н.

№ _____

от 22 августа 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1 класса
вариант I
на 2023-2024 учебный год**

Никольск, 2023 г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающейся 1 класса с легкой умственной отсталостью составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями на 29 июня 2011 г.)

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школы.

- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. Подготовительный класс. 1-4 классы. Под редакцией В. В. Воронковой.-М., 2010 г.

Цель: формирование у обучающейся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи учебного предмета:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков:

- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающихся в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Предметные результаты:

Обучающаяся должна уметь:

Акробатические упражнения:

- выполнять построения в колонну по одному, в одну шеренгу, равнение по разметке;
- различать и правильно выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;

- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять повороты по ориентирам;
 - выполнять произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Лёгкая атлетика:

- выполнять прыжки в длину с места;
- выполнять медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем;
- выполнять броски и ловля мяча;
- выполнять метание мяча с места правой и левой рукой.

Лыжная подготовка:

- выполнять ходьбу на месте с подниманием носков лыж;
- выполнять ходьбу приставным шагом;
- выполнять ходьбу ступающим шагом.

Подвижные игры:

- «Слушай сигнал.», «Метко в цель.», «Догони мяч.», «Снайпер.», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди.», «Кошки-мышки.», «Космонавты».

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»:

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося;
- Представления о двигательных действиях, знание строевых команд;
- Умение вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости;
- Представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Представления о способах организации и проведение подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- Представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

- Понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техникой выполнения двигательных действий;
- Представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося;
- Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности обучающегося;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме тестового контроля (в форме выполнения физических упражнений)

Содержание учебного предмета

Реализация выше поставленных задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающихся в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

№	Вид программного материала	Содержание
1.	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки.
2.	Гимнастика	Основная стойка.
3.	Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!».

		«Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
6.	Элементы акробатических упражнений	Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лёжа в разные стороны.
7.	Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствия и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
8.	Висы	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
9.	Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 3-4 сек. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.
10.	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с

		перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра.
11.	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15м. - бег, 15м. - ходьба). Бег с высоким поднимания бедра и захлестыванием голени. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег.
12.	Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину.
13.	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей с места правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками.
14.	Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Спуски, повороты, торможение. Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах.
15.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движение вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

16.	Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты».
17.	Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает- не летает».
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы-солдаты».
19.	Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышка».
20.	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».
21.	Игры зимой	«Снайпер», «К деду Морозу в гости».

Тематическое планирование учебного предмета

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Гимнастика	23 часа
3	Лёгкая атлетика	38 часов
4	Подвижные игры	26 часов
5	Лыжная подготовка	12 часов
	Всего:	99 часов

Календарно-тематическое планирование по ФЗК

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Лёгкая атлетика, подвижные игры – 26 часов.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	1		
2	ОРКУ с предметами. Ходьба. Строевые упражнения. Коррекционные игры. «Слушай сигнал».	1		
3.	ОРКУ с предметами. Ходьба. Строевые упражнения. Коррекционные игры. «Слушай сигнал»	1		
4.	ОРКУ с предметами. Ходьба. Строевые упражнения. Коррекционные игры. «Запомни порядок».	1		
5	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Ходьба. «Запомни порядок»	1		
6	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Ходьба. «Слушай сигнал»	1		
7	ОРКУ с предметами. Ходьба. Бег. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Запомни порядок».	1		
8	ОРКУ с предметами. Ходьба. Бег. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Летает, не летает».	1		
9	ОРКУ с малыми мячами ходьба. Строевые упражнения. Игры с бегом	1		

	и прыжками. «Вот так позы!».			
10	ОРКУ с маленькими мячами ходьба. Строевые упражнения. Игры с бегом и прыжками. «Летает, не летает».	1		
11	ОРКУ с мячами. Строевые упражнения. Метание. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Вот так позы!».	1		
12	ОРКУ с мячами. Строевые упражнения. Метание. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Летает, не летает».	1		
13	ОРКУ с мячами. Строевые упражнения. Метание. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Вот так позы!».	1		
14	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Метание. «Совушка».	1		
15	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Метание. «Совушка».	1		
16	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Метание. «Совушка».	1		
17	ОРКУ со скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки. Коррекционные игры.	1		
18	ОРКУ со скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки. Коррекционные игры.	1		
19	ОРКУ со скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки. Коррекционные игры. «Удочка».	1		
20	ОРКУ в парах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Бег. «Удочка».	1		

21	ОРКУ в парах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Бег. «Удочка».	1		
22	ОРКУ в парах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Бег. «Удочка».	1		
23	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Бег. Игры с элементами ОРУ. «Мы-солдаты».	1		
24	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Бег. Игры с элементами ОРУ. «Мы-солдаты».	1		
25	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мы-солдаты».	1		
26	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мы-солдаты».	1		

Гимнастика-23 часа

27	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. «Гуси-лебеди».	1		
28	Общеразвивающие упражнения без предметов. Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. «Гуси-лебеди».	1		
29	Общеразвивающие упражнения без предметов. Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. «Гуси-лебеди».	1		
30	ОРУ без предметов. Элементы акробатических упражнений. «Гуси-	1		

	лебеди».			
31	ОРУ без предметов. Элементы акробатических упражнений. «Прыгающие воробушки».	1		
32	ОРУ без предметов. Элементы акробатических упражнений. «Прыгающие воробушки».	1		
33	ОРКУ с предметами. Равновесие. «Прыгающие воробушки».	1		
34	ОРКУ с предметами. Равновесие. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1		
35	ОРКУ с предметами. Равновесие. «Прыгающие воробушки».	1		
36	ОРУ с малыми мячами. Равновесие. «Быстро по местам!».	1		
37	ОРУ с малыми мячами. Равновесие. Подвижная игра «Быстро по местам!».	1		
38	ОРУ с малыми мячами. Равновесие. «Быстро по местам!».	1		
39	ОРУ с мячами. Висы. «Быстро по местам!».	1		
40	ОРУ с мячами. Висы. Игры с мячом. «Быстро по местам!».	1		
41	ОРУ с мячами. Висы.	1		
42	ОРУ без предметов. Висы. Игра «Кошка и мышка».	1		
43	ОРУ без предметов. Висы.	1		
44	ОРУ без предметов. Висы. Подвижная игра «Кошка и мышка».	1		
45	ОРУ со скакалкой. Прыжки. «Кошка и мышка».	1		

46	ОРУ со скакалкой. Прыжки. «Кошка и мышка».	1		
47	ОРУ в парах. Прыжки. «Кошка и мышка».	1		
48	ОРУ в парах. Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
49	ОРУ в парах. Прыжки. «Прыгающие воробушки».	1		

Лыжная подготовка – 12 часов

50	Ознакомление с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Снайпер». «К деду Морозу в гости».	1		
51	Лыжная подготовка. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Игра «К деду Морозу в гости».	1		
52	Лыжная подготовка. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Игра «Снайпер».	1		
53	Лыжная подготовка. Ходьба приставным шагом. Игра «К деду Морозу в гости».	1		
54	Лыжная подготовка. Ходьба приставным шагом	1		
55	Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом. Игра «Снайпер»	1		
56	Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом. Игра «К деду Морозу в гости».	1		
57	Лыжная подготовка. Спуски, повороты, торможение. Игра «Снайпер».	1		
58	Лыжная подготовка. Спуски, повороты, торможение. Игра «К деду	1		

	Морозу в гости».			
59	Лыжная подготовка. Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах.	1		
60	Лыжная подготовка. Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер».	1		
61	Лыжная подготовка. Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах.	1		
Лёгкая атлетика – 9 часов				
62	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	1		
63	ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		
64	ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		
65	ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		
66	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		
67	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности	1		

	движений).			
68	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		
69	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		
70	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		

Легкая атлетика. Подвижные игры - -29 ч.

71	Правила поведения на спортплощадке.	1		
72	ОРУ. Ходьба. Игра «Догони мяч».	1		
73	ОРУ. Ходьба. Игра «Метко в цель»	1		
74	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба. Бег.	1		
75	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба. Бег. Игра «Метко в цель»	1		
76	ОРУ с мячами. Бег. Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Игра «Метко в цель»	1		
77	ОРУ с мячами. Бег. Метание. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Игра «Метко в цель»	1		
78	ОРУ в парах. Бег. Метание. Броски и ловля мячей с места правой и левой	1		

	рукой. Игра «Метко в цель»			
79	ОРУ в парах. Бег. Метание. Метание мяча с места в цель Игра «Метко в цель»Игра «Метко в цель».	1		
80	ОРУ в парах. Бег. Метание. Метание мяча на дальность с места. Игра «Метко в цель»	1		
81	ОРУ с мячами. Метание. Бег. Игра «Кого называли тот и ловит».	1		
82	ОРУ с мячами. Метание. Бег. Игра «Кого называли тот и ловит».	1		
83	ОРУ с мячами. Метание. Бег. Игра «Кого называли тот и ловит».	1		
84	ОРУ. Прыжки. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		
85	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки	1		
86	Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движение вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	1		
87	Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	1		
88	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Игра «Космонавты».	1		
89	Прыжок в длину с места в ориентир. Игра «Космонавты».	1		
90	Броски набивного мяча различными способами двумя руками. Игра «Быстро по местам!»,	1		

91	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
92	ОРУ. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1		
93	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Игра «Прыгающие воробушки»	1		
94	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Игра «Кошка и мышка».	1		
95	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1		
96	Прыжки в высоту с шага. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
97	Прыжки с прямого разбега в длину. Игра «Быстро по местам!».	1		
98	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
99	ОРУ. Прыжки. Подвижные игры	1		