

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, д. № 54 корпус «А»  
тел. (8 413 41)25955, e-mail: kor\_sckola@list.ru  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



*М.Ю. Уксусова /*

## Адаптированная образовательная рабочая программа

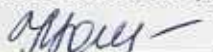
Образовательная область Адаптивная физическая культура

Учебный предмет Адаптивная физическая культура

Класс 1

Учитель:  А.И. Яук

Согласована  
Педагогический совет  
От 31.08.2023г. протокол №1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
 М.Ю. Уксусова

### Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по физической культуре (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 1 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. приказом № 1026, на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой. (Москва «Просвещение» 2013 года).

Рабочая программа рассчитана на 96 часов в год, 3 часа в неделю (дополнительные каникулы с 12.02.2024 г. по 18.02.2024 г.).

Рабочая программа не предусматривает использование учебника.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно - оздоровительных задач.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Целью** программы является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачами** изучения данного предмета являются:

- коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей в процессе обучения; укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- содействие военно-патриотической подготовке.

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.

#### **Содержание программы**

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры, лыжная подготовка. Однако, лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально - технической базы для занятий лыжной подготовкой. Приказом директора данного образовательного учреждения данный раздел был заменён разделом «Подвижные игры».

#### **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 шести. 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.

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.

#### **Предметные результаты:**

##### **Минимальный уровень**

1) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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

3) 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;

### **Достаточный уровень**

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

2) подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

3) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

### **Система оценки**

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

На основании применения метода экспертной оценки осуществляется всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями.

Результаты анализа должны быть представлены в следующей форме:

0 баллов - нет фиксируемой динамики;

1 балл - минимальная динамика;

2 балла - удовлетворительная динамика;

3 балла - значительная динамика.

Подобная оценка необходима для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в Индивидуальную программу сопровождения обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Оценивание достижений первоклассников осуществляется безотметочно, без фиксации результатов в классном журнале. Отметка по любой бальной системе начинает применяться со второго полугодия 2-го класса. Успешность первоклассников поддерживается словесным (устным) оцениванием учителя.

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол. час</b>	<b>Дата</b>
1	Л/атлетика: Ходьба парами по кругу, ходьба с заданием учителя.	1	
2	Ходьба по прямой линии (на носках, пятках, внутренней, наружной стороне ступни)	1	
3	Игры с ОРУ: «Класс смирно», «Совушка»	1	
4	Обучение ходьбе с правильной осанкой и поворотам на прав, лево.	1	
5	Обучение чередования бега с ходьбой. Сохранение дистанции.	1	
6	Игры с ОРУ: «Тележки», «Совушка»	1	



7	Бег: Обучение перебежкам группами и по одному (15-20 м)	1	
8	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	1	
9	Игры с ОРУ: «Фигуры», «Выставка картин».	1	
10	Бег: в колонне за учителем в заданном направлении.	1	
11	Закрепление темы чередование бега и ходьбы (15м бег - 15 м ходьба)	1	
12	Игры с ОРУ: «Фигуры», «Выставка картин»	1	
13	Контрольное тестирование	1	
14	Контрольное тестирование.	1	
15	Игры с ОРУ: «Светофор», «Космонавты»	1	
16	Контрольное тестирование.	1	
17	Гимнастика: Основные положения рук, ног, туловища, головы.	1	
18	Игры с ОРУ: «Светофор», «Космонавты»	1	
19	Основные положения и движения частей тела.	1	
20	ОРУ: для развития кистей рук и пальцев (обучение)	1	
21	Игры с ОРУ: «Мяч соседу», «Невидимки»	1	
22	ОРУ: для развития кистей рук и пальцев (закрепление)	1	
23	ОРУ: для развития кистей рук и пальцев (совершенствование)	1	
24	Игры с бегом: «Конники- спортсмены», «Через кочки и пенечки»	1	
25	ОРУ: для формирования правильной осанки (обучение)	1	
26	ОРУ: для формирования правильной осанки (закрепление)	1	
27	Игры с бегом: «Конники - спортсмены», «Через кочки и пенечки»	1	
28	ОРУ: для формирования правильной осанки (совершенствование)	1	
29	ОРУ: для укрепления голеностопных суставов (обучение)	1	
30	Игры с бегом: «Октябрята», «Гуси - лебеди»	1	
31	ОРУ: для укрепления голеностопных суставов (закрепление)	1	
32	ОРУ: для укрепления голеностопных суставов (совершенствование)	1	
33	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Два мороза»	1	
34	ОРУ: для укрепления туловища (обучение)	1	
35	ОРУ: для укрепления туловища (закрепление)	1	
36	Игры с бегом: «Салки», «Пустое место»	1	
37	Подвижные игры с элементами ОРУ.	1	
38	ОРУ с гимнастическими палками.	1	
39	Игры с бегом: «Салки», «Пустое место»	1	
40	ОРУ и игры с малыми обручами.	1	
41	ОРУ и игры с малыми мячами.	1	
42	Игры с бегом: «Вызов номеров», «Октябрята»	1	
43	ОРУ и игры с малыми мячами.	1	
44	Передача и переноска предметов.	1	
45	Игры с бегом: «Вызов номеров», «Гуси - лебеди»	1	
46	Развитие пространственно - временной ориентировки (обучение)	1	
47	Развитие пространственно - временной ориентировки (закрепление)	1	
48	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Два мороза»	1	
49	Коррекционные подвижные игры: «Слушай сигнал»,	1	



	«Перемена мест»		
50	Коррекционные игры: «Космонавты», «Угадай, чей голосок»	1	
51	Игры с бегом: «Конники - спортсмены», «Пустое место»	1	
52	Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Класс смирно»	1	
53	Коррекционные игры: «Летает - не летает», «Запрещенное движение»	1	
54	Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Вышибала»	1	
55	Коррекционные игры: «Слушай сигнал», «Самолеты»	1	
56	Игры с ОРУ: «Вот так поза», «Прятки»	1	
57	Игры с метанием: «Метко в цель», «Вышибала»	1	
58	Игры на ориентировку: «Совушка», «Жмурки»	1	
59	Игры: «Мы солдаты», «Мыльные пузыри»	1	
60	Игры с метанием: «Дальние броски» (правой, левой), «Хали - хало»	1	
61	Игры на ориентировку: «Слушай сигнал», «Ударь по мячу»	1	
62	Игры на точность: «Удочка», «Командная эстафета»	1	
63	Игры с метанием: «Попади в мяч», «Подвижная цель»	1	
64	Игры с бегом: «Гуси - лебеди», «К куклам в гости»	1	
65	Игры с бегом: «Октябрята», «Через ручеек»	1	
66	Игры с метанием: «Попади в мяч», «Подвижная цель»	1	
67	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Перешагни через палку»	1	
68	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Обезьянки»	1	
69	Игры с метанием: «Охотники и утки», «Хали - хало»	1	
70	Игры: «Кошки, мышки», «Быстро по местам»	1	
71	Игры с метанием: «Метко в цель», «Мяч в круг»	1	
72	Игры с метанием: «Охотники и утки», «Хали - хало»	1	
73	Игры с бегом: «Догони мяч», «Бери мяч»	1	
74	Игры с ловлей: «Скати с горочки», «кого назвали тот и ловит»	1	
75	Игры с метанием: «Вышибала», «Хали- хало»	1	
76	Игры с ловлей: «Съедобное не съедобное», «Попади в воротца»	1	
77	Игры с метанием: «Перестрелка», «Мяч соседу», «Мяч по кругу».	1	
78	Игры с метанием: «Попади в мяч», «Боулинг»	1	
79	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
80	Эстафеты с гимнастическими препятствиями.	1	
81	Игры с метанием: «Боулинг», «Метко в цель»	1	
82	Круговая тренировка по 30 сек на снаряде.	1	
83	Л/атлетика: Обучение прыжкам на месте и в движении.	1	
84	Игры с прыжками: «Попрыгунчики - воробушки», «Волк во рву»	1	
85	Перепрыгивание через шнур, набивной мяч, кеглю, планку.	1	
86	Обучение прыжкам вверх с доставанием (касанием) предметов.	1	
87	Игры с прыжками: «Попрыгунчики - воробушки», «Волк во рву»	1	
88	Контрольное тестирование.	1	
89	Контрольное тестирование.	1	
90	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Лиса и курица»	1	
91	Контрольное тестирование	1	
92	Обучение прыжкам в длину с места.	1	
93	Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Парашютисты»	1	

94	Закрепление темы прыжков в длину с места.	1	
95	Обучение метанию мяча с малого разбега.	1	
96	Игры с прыжками: «Кто обгонит», «Эстафеты с прыжками»	1	
<b>Итого:</b>		<b>96ч.</b>	

#### Список литературы

1. Аксенова О.Э. Адаптивная физкультура в школе. Начальная школа / О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев // Под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта СП, 2003.
2. Бгажнокова И.М. Программы Специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство "Просвещение", 2013 г. С. 256.
3. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СПб ГАФК, 1999 – 454 с.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов Высших педагогических учебных заведений/ А.А. Дмитриев. - М.: Академия, 2002 – 176 с.
5. Евсеев С.Т., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
6. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников /Д.А. Коляда, Т.Н. Коровина, С.В. Савинова. - Волгоград: Учитель, 2014. - 324с.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением развития / под общей редакцией проф. Л.В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 – 212с.

#### Спортивное оборудование:

1. Козел гимнастический 1 шт.
2. Мостик гимнастический 1 шт.
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный 2 шт.
4. Стенка гимнастическая шведская 3 шт.
5. Скамейка 3 шт.
6. Лавка гимнастическая 2 шт.
7. Турники 2 шт.
8. Конь гимнастический 1 шт.
9. Стойка для прыжка в высоту 2 шт.
10. Тренажер (гребля) 1 шт.
11. Тренажер мини-степпер 1 шт.
12. Велотренажер 3 шт.
13. Беговая дорожка механическая 1 шт.
14. Беговая дорожка электрическая 1 шт.
15. Тренажер «Силовая станция» 1 шт.
16. Велоэллипсоид 1 шт.
17. Наклонная доска для пресса 1 шт.

#### Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 8 шт.
2. Гантели 10 шт.
3. Канат 1 шт.
4. Коврик ППЭ 10 шт.
5. Коврик массажный со следочками 2 шт.
6. Мяч баскетбольный 6 шт.
7. Мяч волейбольный 6 шт.
8. Мяч футбольный 6 шт.



4. Стенка гимнастическая шведская 3 шт.
5. Скамейка 3 шт.
6. Лавка гимнастическая 2 шт.
7. Турники 2 шт.
8. Конь гимнастический 1 шт.
9. Стойка для прыжка в высоту 2 шт.
10. Тренажер (гребля) 1 шт.
11. Тренажер мини-степпер 1 шт.
12. Велотренажер 3 шт.
13. Беговая дорожка механическая 1 шт.
14. Беговая дорожка электрическая 1 шт.
15. Тренажер «Силовая станция» 1 шт.
16. Велоэллипсоид 1 шт.
17. Наклонная доска для пресса 1 шт.

**Спортивный инвентарь.**

1. Мат гимнастический 8 шт.
2. Гантели 10 шт.
3. Коврик ППЭ 10 шт.
4. Коврик массажный со следочками 2 шт.
5. Мяч баскетбольный 6 шт.
6. Мяч волейбольный 6 шт.
7. Мяч футбольный 6 шт.
8. Обруч 6 шт.
9. Сетка волейбольная 1 шт.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025