

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ**  
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей» г. Сыктывкара;  
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй)  
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй  
учреждение

Рекомендовано методическим советом  
Протокол № 8 от 01.06.2023 г.  
Рассмотрено и согласовано педагогическим  
советом  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:  
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»  
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ)**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1 класс**

**(в соответствии с ФГОС, вариант 1)**

|                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Срок реализации программы:</b> | 1 год (1 класс)                         |
| <b>Составитель:</b>               | Зеленцов С.А.<br>Удалова Л.А. - учителя |

|                                        |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Составлена на основе программы:</b> | Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Сыктывкар  
2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ



## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;

- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

| №<br>п/п      | Название раздела             | Количество<br>часов    | Контрольные<br>работы<br>(количество) |
|---------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 1.            | Знания о физической культуре | В процессе<br>обучения | -                                     |
| 2.            | Гимнастика                   | 24                     | -                                     |
| 3.            | Легкая атлетика              | 24                     | -                                     |
| 4.            | Подвижные игры               | 27                     | -                                     |
| 5             | Лыжная подготовка            | 24                     | -                                     |
| <b>Итого:</b> |                              | 99                     | -                                     |

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>урока | Тема урока                                                  | Количество<br>часов | зачет | Вид<br>деятельности   |
|------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-----------------------|
|            | <b>1 четверть</b>                                           | <b>24</b>           |       |                       |
|            | <b>Легкая атлетика</b>                                      | <b>12</b>           |       |                       |
| 1          | Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. |                     |       | Теоретическое занятие |
| 2          | Бег 30 м.                                                   |                     |       | Практическое занятие  |
| 3          | Бег 30 м.                                                   |                     |       | Практическое занятие  |
| 4          | Бег 30 м.                                                   |                     |       | Практическое занятие  |
| 5          | Прыжки в длину с места.                                     |                     |       | Практическое занятие  |
| 6          | Прыжки в длину с места.                                     |                     |       | Практическое занятие  |
| 7          | Прыжки в длину с места.                                     |                     |       | Практическое занятие  |
| 8          | Упражнения на правильный захват теннисного мяча.            |                     |       | Практическое занятие  |
| 9          | Упражнения на правильный захват теннисного мяча.            |                     |       | Практическое занятие  |
| 10         | Метание теннисного мяча.                                    |                     |       | Теоретическое         |

|    |                                                          |           |  |                      |
|----|----------------------------------------------------------|-----------|--|----------------------|
|    |                                                          |           |  | занятие              |
| 11 | Метание теннисного мяча.                                 |           |  | Практическое занятие |
| 12 | Бег 100 м                                                |           |  | Практическое занятие |
|    | <b>Гимнастика</b>                                        | <b>12</b> |  |                      |
| 13 | Строевые упражнения.<br>Построение в колонну, в шеренгу. |           |  | Практическое занятие |
| 14 | Строевые упражнения.<br>Построение в колонну, в шеренгу. |           |  | Практическое занятие |
| 15 | Строевые упражнения.<br>Построение в колонну, в шеренгу. |           |  | Практическое занятие |
| 16 | Перестроение из одной шеренги в круг.<br>Размыкание.     |           |  | Практическое занятие |
| 17 | Перестроение из одной шеренги в круг.<br>Размыкание.     |           |  | Практическое занятие |
| 18 | Перестроение из одной шеренги в круг.<br>Размыкание.     |           |  | Практическое занятие |
| 19 | Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».         |           |  | Практическое занятие |

|    |                                                   |                    |           |  |                         |
|----|---------------------------------------------------|--------------------|-----------|--|-------------------------|
| 20 | Выполнение команд<br>«встать»,<br>«побежали».     | команд<br>«пошли», |           |  | Практическое<br>занятие |
| 21 | Выполнение команд<br>«встать»,<br>«побежали».     | команд<br>«пошли», |           |  | Практическое<br>занятие |
| 22 | Общеразвивающие<br>упражнения без предмета.       |                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 23 | Общеразвивающие<br>упражнения без предмета.       |                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 24 | Общеразвивающие<br>упражнения без предмета.       |                    |           |  | Практическое<br>занятие |
|    | <b>2 четверть</b>                                 |                    | <b>24</b> |  | Практическое<br>занятие |
|    | <b>Гимнастика</b>                                 |                    | <b>12</b> |  |                         |
| 25 | Комплекс упражнений с<br>мячами.                  |                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 26 | Комплекс упражнений с<br>флажками.                |                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 27 | Комплекс упражнений с<br>гимнастическими палками. |                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 28 | Комплекс упражнений с<br>флажками.                |                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 29 | Комплекс упражнений с<br>обручами.                |                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 30 | Комплекс упражнений с<br>обручами.                |                    |           |  | Практическое<br>занятие |

|    |                                                |           |  |                      |
|----|------------------------------------------------|-----------|--|----------------------|
| 31 | Упражнения на гимнастической стенке.           |           |  | Практическое занятие |
| 32 | Упражнения на гимнастической стенке.           |           |  | Практическое занятие |
| 33 | Упражнения на гимнастической скамье.           |           |  | Практическое занятие |
| 34 | Упражнения на гимнастической скамье.           |           |  | Практическое занятие |
| 35 | Ходьба разными способами.                      |           |  | Практическое занятие |
| 36 | Ходьба разными способами.                      |           |  | Практическое занятие |
|    | <b>Подвижные игры</b>                          | <b>12</b> |  |                      |
| 37 | Коррекционная игра «Запомни порядок».          |           |  | Практическое занятие |
| 38 | Коррекционная игра «Запомни порядок».          |           |  | Практическое занятие |
| 39 | Коррекционная игра «Запомни порядок».          |           |  | Практическое занятие |
| 40 | Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка». |           |  | Практическое занятие |
| 41 | Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка». |           |  | Практическое занятие |
| 42 | Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка». |           |  | Практическое занятие |
| 43 | Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».         |           |  | Практическое занятие |

|    |                                        |           |  |                       |
|----|----------------------------------------|-----------|--|-----------------------|
| 44 | Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди». |           |  | Практическое занятие  |
| 45 | Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди». |           |  | Практическое занятие  |
| 46 | Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки». |           |  | Практическое занятие  |
| 47 | Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки». |           |  | Практическое занятие  |
| 48 | Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки». |           |  | Практическое занятие  |
|    | <b>3 четверть</b>                      | <b>30</b> |  |                       |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>               | <b>24</b> |  | Теоретическое занятие |
| 49 | Одежда и обувь для занятий на лыжах.   |           |  | Теоретическое занятие |
| 50 | Одежда и обувь для занятий на лыжах.   |           |  | Практическое занятие  |
| 51 | Ходьба с подъемом носков лыж.          |           |  | Практическое занятие  |
| 52 | Ходьба с подъемом носков лыж.          |           |  | Практическое занятие  |
| 53 | Ходьба с подъемом носков лыж.          |           |  | Практическое занятие  |
| 54 | Ходьба приставным шагом.               |           |  | Практическое занятие  |
| 55 | Ходьба приставным шагом.               |           |  | Практическое занятие  |

|    |                                  |  |  |                      |
|----|----------------------------------|--|--|----------------------|
| 56 | Ходьба приставным шагом.         |  |  | Практическое занятие |
| 57 | Ходьба ступающим шагом.          |  |  | Практическое занятие |
| 58 | Ходьба ступающим шагом.          |  |  | Практическое занятие |
| 59 | Ходьба ступающим шагом.          |  |  | Практическое занятие |
| 60 | Ходьба скользящим шагом          |  |  | Практическое занятие |
| 61 | Ходьба скользящим шагом          |  |  | Практическое занятие |
| 62 | Ходьба скользящим шагом          |  |  | Практическое занятие |
| 63 | Повороты переступанием на лыжах. |  |  | Практическое занятие |
| 64 | Повороты переступанием на лыжах. |  |  | Практическое занятие |
| 65 | Повороты переступанием на лыжах. |  |  | Практическое занятие |
| 66 | Прогулка на лыжах.               |  |  | Практическое занятие |
| 67 | Прогулка на лыжах.               |  |  | Практическое занятие |
| 68 | Прогулка на лыжах.               |  |  | Практическое занятие |
| 69 | Прогулка на лыжах.               |  |  | Практическое         |

|    |                                            |           |  |                      |
|----|--------------------------------------------|-----------|--|----------------------|
|    |                                            |           |  | занятие              |
| 70 | Прогулка на лыжах.                         |           |  | Практическое занятие |
| 71 | Прогулка на лыжах.                         |           |  | Практическое занятие |
| 72 | Прогулка на лыжах.                         |           |  | Практическое занятие |
|    | <b>Подвижные игры</b>                      | <b>6</b>  |  |                      |
| 73 | Игра «Снайпер»                             |           |  | Практическое занятие |
| 74 | Игра «Снайпер»                             |           |  | Практическое занятие |
| 75 | Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».     |           |  | Практическое занятие |
| 76 | Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».     |           |  | Практическое занятие |
| 77 | Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».     |           |  | Практическое занятие |
| 78 | Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».     |           |  | Практическое занятие |
|    | <b>4 четверть</b>                          | <b>21</b> |  |                      |
|    | <b>Подвижные игры</b>                      | <b>9</b>  |  |                      |
| 79 | Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам» |           |  | Практическое занятие |
| 80 | Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам» |           |  | Практическое занятие |
| 81 | Игра с бегом и прыжками                    |           |  | Практическое         |

|    |                                                              |           |  |                         |
|----|--------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------------|
|    | «Быстро по местам»                                           |           |  | занятие                 |
| 82 | Игра с бегом и прыжками<br>«Кошки-мышки»                     |           |  | Практическое<br>занятие |
| 83 | Игра с бегом и прыжками<br>«Кошки-мышки»                     |           |  | Практическое<br>занятие |
| 84 | Игра с бегом и прыжками<br>«Кошки-мышки»                     |           |  | Практическое<br>занятие |
| 85 | Игра с бросанием и ловлей<br>«Догони мяч», «Метко в<br>цель» |           |  | Практическое<br>занятие |
| 86 | Игра с бросанием и ловлей<br>«Догони мяч», «Метко в<br>цель» |           |  | Практическое<br>занятие |
| 87 | Игра с бросанием и ловлей<br>«Догони мяч», «Метко в<br>цель» |           |  | Практическое<br>занятие |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                       | <b>12</b> |  |                         |
| 88 | Бег 30 м.                                                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 89 | Бег 30 м.                                                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 90 | Бег 30 м.                                                    |           |  | Практическое<br>занятие |
| 91 | Прыжки в длину с места.                                      |           |  | Практическое<br>занятие |
| 92 | Прыжки в длину с места.                                      |           |  | Практическое<br>занятие |

|    |                                  |  |  |                      |
|----|----------------------------------|--|--|----------------------|
| 93 | Прыжки в длину с места.          |  |  | Практическое занятие |
| 94 | Броски и ловля мяча.             |  |  | Практическое занятие |
| 95 | Броски и ловля мяча.             |  |  | Практическое занятие |
| 96 | Метание теннисного мяча с места. |  |  | Практическое занятие |
| 97 | Метание теннисного мяча с места. |  |  | Практическое занятие |
| 98 | Бег 60 м                         |  |  | Практическое занятие |
| 99 | Бег 60 м                         |  |  |                      |