

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

<p>СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3» <i>Албелет Албелетовна</i> «29» <u>авг.</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖДЕ НА Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3»  Приказ № <u>13</u> от <u>29.08</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖДЕ НА ЕНА на заседании педагогического/ методического совета Протокол № <u>1</u> «29» <u>августа</u> 20<u>24</u> г.</p>
---	---	--

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
в 1 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 8.3

Учитель: Хорошилов К.А.

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

Минимальный уровень:

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

выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; знать основные правила поведения на уроках физической культуры и

осознанно их применять;

выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знать спортивные традиции своего народа и других народов;

знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Основное содержание учебного предмета

Разнородность состава учащихся 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 ребенка 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.

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

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

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;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
Гимнастика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none">- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;- упражнения для расслабления мышц;- упражнения для мышц шеи;- упражнения для укрепления мышц спины и живота;- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с 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	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</p>

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

- Коррекционные игры
- Игры с бегом;
- Игры с прыжками;
- Игры с лазанием;
- Игры с метанием и ловлей мяча;
- Игры с построениями и перестроениями;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- Игры с бросанием, ловлей, метанием.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
1 доп. класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь	02.09.2024	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	05.09.2024	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со сменной направления, движения по сигналу "кругом".	06.09.2024	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со сменной направления, движения по сигналу "кругом".	09.09.2024	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: чередование бега и ходьбы по разметке	12.09.2024	
6	Бег в среднем темпе: бег и ходьба с преодолением препятствий	13.09.2024	
7	Бег в среднем темпе: перебежки группами на 15-20 м. Коррекционная игра "Передача обручей по кругу"	16.09.2024	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: бег со сменой темпа по сигналу	19.09.2024	
9	Непрерывный бег: бег с преодолением препятствий.	20.09.2024	
10	Непрерывный бег: бег с под лазанием под дугами. Коррекционная игра " Уголёк"	23.09.2024	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки вверх из глубокого приседа	26.09.2024	
12	Прыжки на двух ногах: прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой 20 см.	27.09.2024	
13	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Ходьба приставным шагом с	30.09.2024	

	приседанием.		
14	Подпрыгивание вверх: подпрыгивание вверх толчком с захватом или касанием висящего предмета	03.10.2024	
15	Подпрыгивание вверх: подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.	04.10.2024	
16	Подпрыгивание вверх: коррекционная игра "Мишка на льдине"	07.10.2024	
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	10.10.2024	
18	Прыжки с высоты; запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки	11.10.2024	
19	Прыжки с высоты: Коррекционная игра "Повтори движение"	14.10.2024	
20	Метание с места в горизонтальную цель: обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой	17.10.2024	
21	Метание с места в горизонтальную цель: метание малого мяча снизу правой рукой и левой рукой.	18.10.2024	
22	Метание с места: метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели	21.10.2024	
23	Метание с места: метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	24.10.2024	
24	Метание с места в вертикальную цель: метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	25.10.2024	
25	Метание с места в вертикальную цель: метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	07.11.2024	
26	Основы знаний: правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь	08.11.2024	

27	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	11.11.2024	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	14.11.2024	
29	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "Совушка-сова"	15.11.2024	
30	Ползание по гимнастической скамейке: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	18.11.2024	
31	Ползание по гимнастической скамейке: ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью	21.11.2024	
32	Ползание по гимнастической скамейке: ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно	22.11.2024	
33	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	25.11.2024	
34	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке по четверенькам самостоятельно	28.11.2024	
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра "Пустое место"	29.11.2024	
36	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны	02.12.2024	
37	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны	05.12.2024	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	06.12.2024	
39	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра	09.12.2024	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед	12.12.2024	

	перешагивая мелкие предметы		
41	Упражнение в равновесии: комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра "Колокольчик"	13.12.2024	
42	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи	16.12.2024	
43	Лазание по гимнастической стенке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно	19.12.2024	
44	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "Угадай предмет"	20.12.2024	
45	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт самостоятельно	23.12.2024	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт самостоятельно	26.12.2024	
47	Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра "Паровозик"	27.12.2024	
48	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений	09.01.2025	
49	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь	10.01.2025	
50	Подвижные игры с прыжками: комплекс ОРУ с большими мячами. Игра "Волк во рву"	13.01.2025	
51	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "Перебежки в парах"	16.01.2025	
52	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	17.01.2025	
53	Школа мяча. Сюжетные ОРУ. Игра Охотники и зайцы	20.01.2025	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	23.01.2025	
55	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах"	24.01.2025	

56	"Школа мяча": Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами	27.01.2025	
57	"Школа мяча": Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах	30.01.2025	
58	"Школа мяча":Пас ведущей ногой в парах	31.01.2025	
59	"Школа мяча":Пас правой, левой ногой в парах	03.02.2025	
60	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах	06.02.2025	
61	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния	07.02.2025	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно	17.02.2025	
63	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед	20.02.2025	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед	21.02.2025	
65	"Школа мяча": Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево	27.02.2025	
66	"Школа мяча": Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед	28.02.2025	
67	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо	03.03.2025	
68	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево	06.03.2025	
69	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед	07.03.2025	
70	"Школа мяча": подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево	13.03.2025	
71	"Школа мяча": Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель	14.03.2025	
72	"Школа мяча": Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук	17.03.2025	
73	"Школа мяча": Дыхательные упражнениями "Воздушный шар" "Окно-дверь"	20.03.2025	

74	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра "Нос, пол, потолок"	21.03.2025	
75	Основы знаний: Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	31.03.2025	
76	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений.	03.04.2025	
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Быстрый бег: Комплекс ОРУ в кругу. Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "Перебежки в парах"	04.04.2025	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "Лови не лови". Подвижные игры с прыжками: комплекс ОРУ с большими мячами. Игра "Волк во рву"	07.04.2025	
79	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра "Паровозик" Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений	10.04.2025	
80	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения. Метание с места Медленный бег: Поддержание заданного ритма бега. Коррекционная игра "Бабочки". Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой . Быстрый бег: Бег по команде .Быстрый бег: Бег по команде	11.04.2025	
81	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	14.04.2025	
82	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Чередование бега и ходьбы: длинный бег: Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега за	17.04.2025	

	учителем		
83	Ползание: Комплекс ОРУ на стульчиках. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Бег и ходьба в чередовании по сигналу	18.04.2025	
84	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине	21.04.2025	

85	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	24.04.2025	
86	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов с помощью.	25.04.2025	
87	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине.	28.04.2025	
88	1) Медленный бег: высокий старт поддержива заданного ритма бега за учителем. 2) Ползание: Комплекс ОРУ на стульчиках. Бег и ходьба в чередовании по	05.05.2025	
89	1) Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. 2) Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине	12.05.2025	
90	1) Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки 2) Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки	15.05.2025	
91	1) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики" 2) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики"	16.05.2025	
92	1) Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки.	19.05.2025	

	2) Игры с бегом и прыжками: "прыгающие воробушки".		
93	Подвижные игры с бегом: сюжетные ОРУ. Игра "паровозик".	22.05.2025	

94	Подвижные игры с бегом: сюжетные ОРУ. Игра "паровозик".	23.05.2025	
----	--	------------	--

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые