

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа

## Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ненецкого автономного округа "Средняя школа № 5"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

эстетического цикла

А.А. Крылова

Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Э.П. Корепанова

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

Э.Г. Девярых

приказ № 199

от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура**  
**(адаптивная физическая культура)»**  
для обучающихся 1-4 классов

г. Нарьян-Мар  
2024 г.

## Пояснительная записка

### Статус документа:

Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. с изменениями и дополнениями.
2. Федерального государственного образовательного Стандарта общего образования для обучающихся с умственной отсталостью от 19.12.2014 г. № 1599 (ред. от 08.11.2022).
3. Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""; Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
5. Устава школы.

### Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

### Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

**Цель** рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в

течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические** (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

***1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:***

*1.1.* Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка ходьбы на лыжах и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

*1.2.* Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

*1.3.* Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия;
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

***2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:***

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

### ***3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:***

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

### ***4. Познавательное развитие:***

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

### ***5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.***

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

## **Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:**

1. Обогащение чувственного опыта;
2. Коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
3. Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## **Виды и формы работы на уроке**

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с I<sup>1</sup> по IV класс составляет 336 часов за 5 учебных лет (при варианте обучения с I<sup>1</sup> по IV класс) и 270 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I<sup>1</sup>, I класс – по 66 часов; II класс – 68 часов; III класс – 68 часов; IV класс – 68 часов.

<i><b>АФ</b></i>	<i><b>В неделю</b></i>	<i><b>Количество недель</b></i>	<i><b>Всего за год</b></i>
1 (1) класс	2 часа	33 недели	66 часов
1 класс	2 часа	33 недели	66 часов
2 класс	2 часа	34 недели	68 часов
3 класс	2 часа	34 недели	68 часов
4 класс	2 часа	34 недели	68 часов

Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего у обучающихся затруднения.

### **Общее количество часов при индивидуальном обучении**

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» при индивидуальном обучении по 1 часу в неделю, составляет 168 часов за 5 учебных лет (при варианте обучения с I<sup>1</sup> по IV класс) и 135 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс).

I<sup>1</sup>, I класс – по 33 часа; II класс – 34 часа; III класс – 34 часа; IV класс – 34 часа.

<i><b>АФ</b></i>	<i><b>В неделю</b></i>	<i><b>Количество недель</b></i>	<i><b>Всего за год</b></i>
1 (1) класс	1 час	33 недели	33 часа
1 класс	1 час	33 недели	33 часа
2 класс	1 час	34 недели	34 часа
3 класс	1 час	34 недели	34 часа

4 класс	1 час	34 недели	34 часа
---------	-------	-----------	---------

**Программа по физкультуре (1-4 классы) включает разделы:**

1	Знания о физической культуре
2	Гимнастика
3	Легкая атлетика
4	Лыжная подготовка
5	Игры (спортивные игры)
Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.	

**Тематический план**

Содержание	1(1) класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Знания о физической культуре	4	4	4	4	4	20
Гимнастика	14	14	14	14	14	70
Легкая атлетика	14	14	14	14	14	70
Лыжная подготовка, пешая прогулка	14	14	16	16	16	76
Игры (эстафеты, подвижные игры)	20	20	20	20	20	100
<b>Итого:</b>	66	66	68	68	68	336

**Тематический план при индивидуальном обучении**

Содержание	1(1) класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Знания о физической культуре	2	2	2	2	2	10
Гимнастика	7	7	7	7	7	35
Легкая атлетика	7	7	7	7	7	35
Лыжная подготовка, пешая прогулка	7	7	8	8	8	38
Игры (эстафеты, подвижные игры)	10	10	10	10	10	50
<b>Итого:</b>	33	33	33	33	33	168

**Содержание программных разделов по физкультуре (1-4 классы)**

<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b>  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.</p> <p><b>Практический материал.</b>  <u>Построения и перестроения</u>  <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u>  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.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u> 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.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b>  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. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Практический материал:</b>  <i>Ходьба.</i> 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.</p>

Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. 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 и т. д.

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, обегание стойки и т. д.). 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.

<p><b>Лыжная и подготовка</b></p>	<p><u><b>Лыжная подготовка</b></u>  <b>Теоретические сведения.</b>  Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.  <b>Практический материал.</b>  Выполнение строевых команд.  Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>
<p><b>Игры (эстафеты, подвижные игры)</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b>  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). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)  <b>Практический материал.</b>  Подвижные игры. Коррекционные игры.  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>

## Уровни освоения предметных результатов

### Минимальный уровень

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Представления о правильной осанке.
- Видах стилизованной ходьбы под музыку.
- Корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета.
- Представления о двигательных действиях.
- Знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,
- Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации.
- 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 проведения 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 человека.
- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
- Участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий.
- Умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- 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 человека.
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности.
- Знание названий спортивных сооружений в Нарьян-Маре.
- 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.

### **Личностные результаты**

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
- 2) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- 3) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- 4) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

- 5) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- 6) Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- 7) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- 8) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.
- 9) Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- 10) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- 11) Формирование готовности к самостоятельной жизни.