

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ ЧЕРНЯХОВСКИЙ**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрена»  
На заседании МО  
Протокол № 9  
« 3 » 06. 2022г.

«Согласована»  
Заместитель директора  
по УВР Г.А.Борисенко./  
« 6 » 06 2022г.



**Адаптированная рабочая программа**

на 2022 – 2023 учебный год

по предмету физическая культура

класс 1

Количество часов по плану 99

Преподаватель Суслов Максим Валерьевич

## 1. Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура » разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом РФ «Об образовании в РФ» №273-Ф от 29.12.2012;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 26.01.2016 г № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253»;
- Методическими рекомендациями по внедрению ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в систему работы образовательных учреждений;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательного учреждения;
- Учебным планом образовательной организации;

Основная **цель** обучения физической культуры детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе;

- во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития,

расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация цели рабочей программы осуществляется в процессе выполнения следующих *задач*:

- 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.

### **Результаты освоения предмета**

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП в предметной области «Физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В Примерной рабочей программе для первого класса определены планируемые личностные и предметные результаты освоения АООП, которые представлены в разделе «Планируемые результаты освоения учебного предмета». Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и АООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Планируемые предметные результаты предусматривают овладение обучающимися знаниями и умениями по предмету и представлены дифференцированно по двум уровням: минимальному и достаточному. Минимальный уровень освоения АООП в предметной области «Физическая культура» является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, как особо указывается в АООП (вариант 1), отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

### **Планируемые личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Планируемые предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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 учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

#### Содержание программы.

№	Наименование разделов	Количество часов (уроков)	Виды текущих и промежуточных работ
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	Включается во все уроки физкультуры	<b>Пассивное участие/соучастие</b> действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения	Включается во все уроки физкультуры	<b>Активное участие</b> – действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого <ul style="list-style-type: none"> <li>• - по последовательной инструкции (изображения или вербально) по подражанию или по образцу</li> <li>• самостоятельно с ошибками</li> </ul> самостоятельно Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют

			характерные ошибки в процессе освоения.
3	<b>Физическое совершенствование:</b> -гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика -подвижные игры -развитие физических качеств, Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы):	<b>99 ч:</b>  10 16 32   41	<b><i>Сформированность представлений</i></b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• использования по прямой подсказке</li> <li>• использования с косвенной подсказкой (изображения)</li> <li>• самостоятельного использования</li> </ul> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.          Осваивать технику бега различными способами.          Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.          Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.          Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.          Взаимодействовать в группах и парах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. Медленный бег. Подвижные игры	1 час

2	ТБ. Пальчиковая гимнастика Медленный бег. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением	1 час
3	ТБ. Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1 час
4	ТБ. Ходьба с подвижной опорой. Медленный бег	1 час
5	ТБ.Прыжки по разметкам Ходьба по прямой линии, ходьба в паре с учителем	1 час
6	Зачётный урок. ТБ. Прыжки в длину с места.	1 час
7	Ходьба в различных направлениях в паре с учителем	1 час
8	Ходьба с изменением темпа движения	1 час
9	Ходьба в парах в различных направлениях/с изменением темпа	1 час
10	Режим дня и личная гигиена.	1 час
11	ТБ. Правила организации и проведения игр. Игра «К своим флажкам».	1 час
12	Ходьба с изменением темпа движения П/И. Быстро по местам	1 час
13	ТБ. Прыжки на месте на двух ногах с неподвижной опорой Игра «Не оступись»	1 час
14	ТБ. Прыжки на одной ноге (поочередно) с неподвижной опорой Игра «Точно в мишень».	1 час
15	ТБ. Прыжки на месте на двух ногах с неподвижной опорой Бег в чередовании с ходьбой до 150 м (50м.- бег, 50м.-ходьба).	1 час
16	ТБ. Прыжки на месте на двух ногах без опоры с предметом). ОРУ с предметами.	1 час
17	ТБ. Прыжки на месте на двух ногах без опоры с предметом Медленный бег 400м.	1 час
18	ТБ. Прыжки на одной ноге (поочередно) с неподвижной опорой Равномерный, медленный бег до 1 мин.	1 час
19	ТБ. Подведение итогов четверти Прыжки на месте на двух ногах в паре с учителем	1 час
20	ТБ. Медленный бег	1 час
21	ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия Обычный бег с чередованием ходьбы	1 час
22	т.б. Дыхательная гимнастика	
23	ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия	1 час
24	ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки	1 час
25	ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия	
26	ТБ на занятиях подвижными играми. Упражнения для развития равновесия, строевые упражнения	1 час
27	ТБ. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки	1 час
28	ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1 час



29	ТБ. Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1 час
30	ТБ. Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки Игра «Смена мест»	1 час
31	ТБ. Перекаты в группировке.	1 час
32	ТБ. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1 час
33	ТБ. Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Упражнения для развития мелкой моторики	1 час
34	ТБ. Передвижение по гимнастической стенке.	1 час
35	ТБ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1 час
36	ТБ. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1 час
37	ТБ. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1 час
38	ТБ. Упражнения для развития равновесия, строевые упражнения на месте на двух ногах в паре с учителем Игра «Не урони мешочек».	1 час
39	ТБ. Игра «Змейка» Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	
40	ТБ. Подвижная игра «Поезд». Водящий - ученик Упражнения для формирования правильной осанки.	1 час
41	ТБ. Ловля мяча на месте и в движении.» Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий – учитель Значение закаливания для укрепления здоровья.	1 час
42	ТБ. Подвижная игра «Поезд». Водящий - ученик	1 час
43	ТБ.» Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1 час
44	ТБ. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1 час
45	ТБ. Подвижные игры с мячом	1 час
46	ТБ. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча в парах.	1 час
47	ТБ. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1 час
48	ТБ. Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу и передача мяча сверху 2-мя руками	1 час
49	ТБ. Передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом	1 час
50	ТБ. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1 час
51	ТБ Совершенствование акробатических упражнений.	1 час
52	ТБ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1 час
53	ТБ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1 час
54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	
55	ТБ. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела.	1 час
56	ТБ. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	1 час
57	ТБ. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
58	ТБ. Игра «Бой петухов».	1 час

59	ТБ. Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.	1 час
60	ТБ. Игра «Змейка».	1 час
61	ТБ. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1 час
62	ТБ. Передвижение на четвереньках. Игры на внимание. Игра «Не урони мешочек».	1 час
63	ТБ. Игра «Альпинисты».	1 час
64	ТБ. Игра «Через холодный ручей»	1 час
65	ТБ. Игра «Пройди бесшумно».	1 час
66	ТБ. Игра «Смена мест»	1 час
67	ТБ. Игры по выбору учащихся.	
68	ТБ. Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки	1 час
69	ТБ. Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч»	1 час
70	ТБ. Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1 час
71	Подвижная игра «Летающий пузырь» Игра «Передай другому»	
72	ТБ. Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1 час
73	ТБ. Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1 час
74	ТБ. Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч»	1 час
75	ТБ. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Ловля мяча на месте и в движении.	1 час
76	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м (50м.- бег, 50м.- ходьба) Игра «К своим флажкам».	1 час
77	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м (50м.- бег, 50м.- ходьба) ОРУ с предметами.	1 час
78	ТБ. Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Медленный бег 400м.	1 час
79	ТБ. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1 час
80	ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1 час
81	ТБ. Равномерный бег до 5 мин.	1 час
82	ТБ. Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	1 час
83	ТБ. Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие	1 час
84	ТБ. Передвижение на четвереньках. Игры на внимание. П	1 час
85	ТБ. Бег на выносливость 1000 м	1 час
86	ТБ. Ходьба и бег с изменением темпа.	1 час
87	ТБ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1 час
88	ТБ. Эстафеты с предметами	1 час
89	ТБ. Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе Бег с эстафетной палочкой.	1 час

90	ТБ. Медленный бег с сохранением осанки в колонне	1 час
91	ТБ. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1 час
92	ТБ. Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	1 час
93	ТБ. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1 час
94	ТБ. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1 час
95	ТБ. Метание мяча на дальность.	1 час
96	ТБ. Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч»	1 час
97	ТБ. Игра «Третий лишний».	1 час
98	ТБ. Игра «Волк во рву»	1 час
99	ТБ. Подведение итогов Игра «Кто быстрее»	1 час