

## 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

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 I 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 I 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, 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.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- 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.

### **Уровни достижения предметных результатов**

#### **по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

##### 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;
- овладеть 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;
- овладеть 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 бега;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### Тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	№ в теме	Раздел, количество часов. Тема урока	Базовые учебные действия	Контроль	Дата проведения	Примечание
<b>Легкая атлетика –20 часов</b>						
1	1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.	<b>Личностные:</b> – осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением; – принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе.			
2	2	Строевые упражнения.				
3	3	Строевые упражнения.				
4	4	Прыжки в длину.				
5	5	Развитие равновесия.				
6	6	Подвижные игры.				
7	7	Отработка навыков бега, учёт бега на время.				
8	8	Бег с ускорением, прыжки в длину с места.				
9	9	Учёт выносливости. Подвижные игры.				
10	10	Совершенствование техники выполнения прыжков.				
11	11	Совершенствование техники медленного бега.				
12	12	Учёт равновесия. Подвижные игры.				
13	13	Обучение технике ловли мяча.				
14	14	Техника ловли и ведения мяча.				
15	15	Подвижные игры. Учёт гибкости.				
16	16	Ознакомление с техникой отталкивания мяча.				
17	17	Совершенствование техники ведения мяча.				
18	18	Совершенствование техники ведения мяча.				
19	19	Совершенствование техники ведения мяча в цель.				
20	20	Совершенствование техники ведения мяча в цель.				
<b>Гимнастика –24 часа</b>						
21	1	Развитие равновесия. Подвижные игры.	<b>Личностные:</b> – слушать и понимать речь других; – договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.			
22	2	Правила техники безопасности. Развитие гибкости.				
23	3	Разучивание комплекса У. Г. Развитие гибкости.				
24	4	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.				
25	5	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков.				

		ков.			
26	6	Совершенствованиенавыков лазания, метания, прыжков.			
27	7	Обучение технике акробатических упражнений.			
28	8	Обучение технике акробатических упражнений.			
29	9	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.			
30	10	Произвольно елазание по канату.			
31	11	Развитие чувств ритма. Подвижные игры.			
32	12	Развитие чувств ритма. Подвижные игры.			
33	13	Совершенствование техники лазания по канату.			
34	14	Совершенствование техники лазания по канату.			
35	15	Отработка навыка лазания по канату.			
36	16	Подвижные игры. Упражнения в равновесии.			
37	17	Обучение упорам в висах на низком бревне			
38	18	Обучение упорам в висах на низком бревне			
39	19	Отработка техники лазания.			
40	20	Висы, упоры. Учет умений в лазании по канату.			
41	21	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.			
42	22	Учет прыжков в длину с места.			
43	23	Развитие равновесия. Подвижные игры.			
44	24	Развитие равновесия. Подвижные игры.			

**Лыжная подготовка – 13 часов**

45	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	<b>Личностные:</b> – осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением; – принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе.			
46	2	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.				
47	3	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.				
48	4	Ознакомление с техникой отступающего шага.				
49	5	Изучение техники передвижения на лыжах				
50	6	Изучение техники передвижения на лыжах				
51	7	Изучение техники передвижения на лыжах				

52	8	Совершенствованиетехникипередвиженияналыжах				
53	9	Совершенствованиетехникипередвиженияналыжахступающимшагом.				
54	10	Совершенствованиетехникипередвиженияналыжахступающимшагом.				
55	11	Совершенствованиетехникипередвиженияналыжахступающимшагом.				
56	12	Катаниенасанках.				
57	13	Катаниенасанках.Игрынаулице.				

**Гимнастика –4часа**

58	1	Повторениестроевыхупражнений.				
59	2	Повторениестроевыхупражнений.				
60	3	Разучиваниеакробатическихупражнений.				
61	4	Разучиваниеакробатическихупражнений.				

**Игрысмячом – 16часов**

62	1	Подвижныеигрысмячом.				
63	2	Техникаведениябаскетбольногомяча				
64	3	Техникаведениябаскетбольногомяча				
65	4	Отработкаведениябаскетбольногомяча				
66	5	Отработкаведениябаскетбольногомяча				
67	6	Отработкаведениябаскетбольногомяча				
68	7	Ловляипередачабаскетбольногомяча.				
69	8	Ловляипередачабаскетбольногомяча.				
70	9	Броскибаскетбольногомячавкольцо.				
71	10	Броскибаскетбольногомячавкольцо.				
72	11	Упражнениясмячом.				
73	12	Совершенствованиетехникиупражненийсмячом.				
74	13	Обучениеметаниюиловлемяча.				
75	14	Подвижныеигрысмячом				
76	15	Отработкатехникиметанияиловлимяча.				
77	16	Игрынаразвитиевнимания.				

**Легкая атлетика –19 часов**

78	1	Развитие координации движений.	<p><u>Личностные:</u>          – осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением;          – принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе.</p>			
79	2	Развитие координации движений.				
80	3	Учет по прыжкам в высоту.				
81	4	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.				
82	5	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.				
83	6	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках.				
84	7	Отработка техники прыжков в длину с места.				
85	8	Отработка техники прыжков в длину с места.				
86	9	Подвижные игры. Развитие равновесия.				
87	10	Подвижные игры. Учет равновесия.				
88	11	Совершенствование двигательных навыков.				
89	12	Бег на 30м				
90	13	Бег на 30м, прыжок в длину.				
91	14	Учет побегу на 30м.				
92	15	Учет по прыжкам в длину с места.				
93	16	Челночный бег 3х10м. Подвижные игры				
94	17	Подвижные игры				
95	18	Подвижные игры				
96	19	Итоговое занятие. Подвижные игры.				