

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области  
Кинельское управление министерства образования и науки  
Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
«Здоровье»  
Руководитель МО  
Смолякова Н.А.  
Протокол №1  
от 25.08.25г.

**ПРОВЕРЕНО**

заместитель директора  
по УВР  
Климова Е.Ф.  
от 28.08.25г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ  
с.Георгиевка  
Шафигулина О.С.  
№ 90-ОД от 29.08.25г.

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета « Физическая культура»  
(интеллектуальные нарушения  
индивидуально на дому)  
для обучающегося 1 класса**

## ***1. Пояснительная записка***

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 1 класса с умственной отсталостью

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- • Программа воспитания ГБОУ СОШ с.Георгиевка.
- 

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1 класса составлена на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметная область «Физическая культура».

Цель рабочей программы: всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- коррекция нарушений физического развития;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств),
- практический (выполнение упражнений и заданий).

В 1 классе ведется без отметочное обучение. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В течение без отметочного обучения проводятся диагностики уровня усвоения знаний и умений учащихся.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

**0** баллов – не проявил данное умение (не научился).

**1** балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

**2** балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

**3** балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

## ***II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.***

Адаптивная физическая культура в 1 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта и направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Раздел «Знания о физической культуре» предусматривает знакомство с уроком «Адаптивная физическая культура», с правилами поведения на уроках, техникой безопасности. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» включает в себя построения и строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на укрепление мышц туловища, ног, спины и живота, мышц шеи. Передвижение на четвереньках, подлезание под препятствие, Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м, гимнастической скамейке и подлезание под препятствие высотой 40-50см. Перелезание сквозь обручи. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Бега на скорость, группами и по одному. Прыжками с ноги на ногу, в длину с места. Метанием мячей разной величины, бросками и ловлей волейбольных мячей.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает обучение построению с лыжами. Передвижению на лыжах ступающим шагом. Выполнение поворотов переступание, катание с небольших горок, передвижению на лыжах по дистанции.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств, коррекционные игры, игры с бегом и прыжками, игры с элементами общеразвивающих упражнения, игры с бросанием и ловлей мяча.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,

анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: физическая культура, язык и речевая практика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

Продолжительность урока 0,25 часа в неделю

### ***III. Описание места учебного предмета в учебном плане.***

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 1 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отведено 0,25 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 8,5 часа и регламентируется расписанием, годовым календарным графиком ГБОУ СОШ с.Георгиевка на 2025 – 2026 учебный год.

### ***IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета***

*Программа обеспечивает достижение учащимися личностных результатов:*

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальным и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

***Программа обеспечивает достижение учащимися 1 класса базовых учебных действий:***

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

### Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

### Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты***

*К концу обучения в 1 классе учащиеся должны знать:*

| <u>Минимальный уровень</u>                                   | <u>Достаточный уровень</u>                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре.</b>                         |                                                                                                                  |
| Правила поведения на уроках.                                 | Правила поведения на уроках. Личную гигиену.                                                                     |
| <b>Легкая атлетика.</b>                                      |                                                                                                                  |
| Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. | Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. |

|                                                                            |                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | Название спортивного инвентаря.                                                                  |
| <b>Игры</b>                                                                |                                                                                                  |
| Правила игр. Название игр.                                                 | Правила игр, название игр и их соблюдение.                                                       |
| <b>Гимнастика</b>                                                          |                                                                                                  |
| Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений | Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений<br>Исходные положения |
| <b>Лыжная подготовка</b>                                                   |                                                                                                  |
| Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря  | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря, лыжных ходов          |

К концу обучения в 1 классе учащиеся должны уметь:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Минимальный уровень</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Достаточный уровень</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Знания о физической культуре.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Соблюдать правила поведения на уроках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Выполнять строевые упражнения, построения.<br>Ходить по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходить в чередовании с бегом.<br>Медленно бегать в колонне за учителем в заданном направлении. Чередовать бег и ходьбу. Бежать группами.<br>Выполнять прыжки с ноги на ногу, вверх, в длину с места, в высоту.<br>Бросать волейбольные мячи. Метать с места малый мяч в стенку. | Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения<br>Ходить по прямой линии, ходить на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходить с сохранением правильной осанки, в чередовании с бегом.<br>Медленно бегать с сохранением правильной осанки, бегать в колонне за учителем в заданном направлении. Чередовать бег и ходьбы. Бежать группами.<br>Выполнять прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивать вверх. Прыгать в длину с места, в высоту с прямого разбега.<br>Бросать и ловить волейбольные мячи. Метать с места малый мяч в стенку правой и левой рукой. |
| <b>Игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Играть в игры соблюдая элементарные правила. Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с использованием инвентаря.                                                                                                                                                                         | Играть в игры и знать название игр, соблюдать правила игры. Понимать и исполнять требования учителя во время игры. Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с безопасным использованием спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Гимнастика.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Выполнять построения и размыкания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Выполнять построение в колонну, шеренгу,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Выполнять упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, на равновесие. ОРУ без предметов. Ползание на четвереньках, Упражнения для укрепление туловища. ОРУ с обручам, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Упражнения для мышц ног. Лазание по гимнастической скамейке. | размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползание на четвереньках. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины и живота. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Упражнения для мышц ног. |
| <b>Лыжная подготовка.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом. Передвигаться на лыжах 300м.                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Выполнять повороты. переступанием вокруг концов лыж. Кататься с небольших горок, передвигаться на лыжах до 800м за урок.                                                                                                                                                                                                                                        |

## ***V. Содержание учебного предмета.***

### ***1 класс***

#### **Знания о физической культуре.**

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.

#### **Легкая атлетика.**

Бег в колонне за учителем. Прыжки на месте.

Бег группами и по одному. Прыжки с продвижением вперед.

Ходьба в чередовании с бегом на дистанции 30м. Прыжки с ноги на ногу.

Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяч с места.

Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с сохранением правильной осанки. Бег на дистанции 30 м. Прыжки в длину с места.

Ходьба по прямой линии. Броски и ловля волейбольных мячей.

Бег группами и по одному 15-20м. Метание колец в обручи.

#### **Гимнастика.**

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Ползание на четвереньках. Упражнения для укрепления туловища. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для формирования правильной

осанки. Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейки. Упражнения для укрепления туловища. Упражнения с мячами, обручами, перелезание сквозь обручи. Упражнения для мышц ног. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Подлезание под препятствие высотой 40-50см. Упражнения

### **Лыжная подготовка.**

Ходьба на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах по учебному кругу. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок. Передвижение на дистанции 300-800м за урок. Повороты переступанием вокруг концов лыж.

### **Игры.**

Коррекционные игры: «Наблюдатель»; «Иди прямо»; «По канату».

Игры с бегом «Веселая эстафета»; «Филин и пташки»; «Мячик кверху».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка»; «Слушай сигнал»; «Выставка картин».

Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кого назвали – тот ловит мяча»; «Метко в цель»; «Догони мяч».

### ***V.2. Тематический план.***

| №<br>п\п | Раздел программы              | Год<br>Количество часов |
|----------|-------------------------------|-------------------------|
| 1.       | Знания о физической культуре. | 1                       |
| 2.       | Легкая атлетика               | 2                       |
| 3.       | Гимнастика.                   | 2                       |
| 4.       | Лыжная подготовка.            | 1                       |
| 5.       | Игры.                         | 2,5                     |
| Итого:   |                               | 8,5                     |

## ***Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.***

### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

### **Техническое оснащение:**

Аудиомагнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

## ***VII. Контрольно – измерительные материалы.***

1. В сентябре проводится стартовый мониторинг с целью определения уровня физического развития учащихся и готовности к освоению программного материала 2. В мае итоговый мониторинг с целью определения уровня физического развития учащихся и корректировки учебного материала на следующий учебный год. При сдаче нормативов каждый учащийся оценивается дифференцированно и индивидуально.

Виды испытаний: бег – 30 м., прыжок в длину с места, поднятие туловища за 30сек , челночный бег 3х10 м., упражнения на гибкость (наклоны туловища вперед из положения сидя .

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **1. Учебная литература**

**Учебник:** Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

