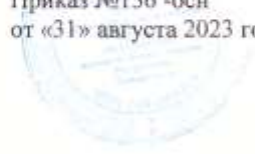


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Староильдеряковская средняя общеобразовательная школа»  
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ  
«Староильдеряковская СОШ»  
 /Маркитанова Л.А./  
Приказ №136 -осн  
от «31» августа 2023 года



**Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования для обучающихся  
с умственной отсталостью (вариант 1)**

учебного предмета «Адаптированная физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов

с. Старое Ильдеряково  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Основная цель изучения данного предмета заключается 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.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся 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 обучающегося 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.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

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.

### **Гимнастика:**

Теоретические сведения. 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.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): 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.

Упражнения с предметами: 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.

### **Легкая атлетика:**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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.

Практический материал:

Ходьба. 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. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. 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. 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, оббегание стойки). 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.

#### **Лыжная и конькобежная подготовка:**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. 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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

#### **Игры:**

Теоретические сведения. 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).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета "Мир природы и человека"**

### **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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его

органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

18.3.1. Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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 педагогического работника;

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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

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 педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://docviewer.yandex.ru/view/1709670868/?*=5LjDEMGcZr9wPAL60slr8%2BJ9BRR7InVybCI6InlhLWRpc2s6Ly8vZGlzay%2FQI9Cw0LPRgNGD0LfQutC4L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2RvY21hbiIsInRpdGx1IjoiaW5kZXgucGhwP29wdGlvbj1jb21fZG9jbWFuIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxNzA5NjcwODY4IiwidHMiOiE3MjYyMTI0NzcxNTUsInl1IjoiaMTc0MDk1Mjk3MTY1MTk0OTQxOSJ9">https://docviewer.yandex.ru/view/1709670868/?*=5LjDEMGcZr9wPAL60slr8%2BJ9BRR7InVybCI6InlhLWRpc2s6Ly8vZGlzay%2FQI9Cw0LPRgNGD0LfQutC4L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2RvY21hbiIsInRpdGx1IjoiaW5kZXgucGhwP29wdGlvbj1jb21fZG9jbWFuIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxNzA5NjcwODY4IiwidHMiOiE3MjYyMTI0NzcxNTUsInl1IjoiaMTc0MDk1Mjk3MTY1MTk0OTQxOSJ9</a>
2	Гимнастика	14			
3	Легкая атлетика	9			
4	Лыжная и конькобежная подготовка	2			
5	Игры	5			
Резервное время		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	4			<a href="https://docviewer.yandex.ru/view/1709670868/?*=5LjDEMGcZr9wPAL60slr8%2BJ9BRR7InVybCI6InlhLWRpc2s6Ly8vZGlzay%2FQI9Cw0LPRgNGD0LfQutC4L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2RvY21hbiIsInRpdGx1IjoiaW5kZXgucGhwP29wdGlvbj1jb21fZG9jbWFuIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxNzA5NjcwODY4IiwidHMiojE3MjYyMTI0NzcxNTUsInl1IjojMTc0MDk1Mjk3MTY1MTk0OTQxOSJ9">https://docviewer.yandex.ru/view/1709670868/?*=5LjDEMGcZr9wPAL60slr8%2BJ9BRR7InVybCI6InlhLWRpc2s6Ly8vZGlzay%2FQI9Cw0LPRgNGD0LfQutC4L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2RvY21hbiIsInRpdGx1IjoiaW5kZXgucGhwP29wdGlvbj1jb21fZG9jbWFuIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxNzA5NjcwODY4IiwidHMiojE3MjYyMTI0NzcxNTUsInl1IjojMTc0MDk1Mjk3MTY1MTk0OTQxOSJ9</a>
2	Гимнастика	40			
3	Легкая атлетика	35			
4	Лыжная и конькобежная подготовка	8			
5	Игры	13			
Резервное время		2	0		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	4			<a href="https://docviewer.yandex.ru/view/1709670868/?*=5LjDEMGcZr9wPAL60slr8%2BJ9BRR7InVybcI6InlhLWRpc2s6Ly8vZGlzay%2FQI9Cw0LPRgNGD0LfQutC4L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2RvY21hbiIsInRpdGx1IjoiaW5kZXgucGhwP29wdGlvbj1jb21fZG9jbWFuIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxNzA5NjcwODY4IiwidHMiojE3MjYyMTI0NzcxNTUsInl1IjojMTc0MDk1Mjk3MTY1MTk0OTQxOSJ9">https://docviewer.yandex.ru/view/1709670868/?*=5LjDEMGcZr9wPAL60slr8%2BJ9BRR7InVybcI6InlhLWRpc2s6Ly8vZGlzay%2FQI9Cw0LPRgNGD0LfQutC4L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2RvY21hbiIsInRpdGx1IjoiaW5kZXgucGhwP29wdGlvbj1jb21fZG9jbWFuIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxNzA5NjcwODY4IiwidHMiojE3MjYyMTI0NzcxNTUsInl1IjojMTc0MDk1Mjk3MTY1MTk0OTQxOSJ9</a>
2	Гимнастика	40			
3	Легкая атлетика	34			
4	Лыжная и конькобежная подготовка	8			
5	Игры	15			
Резервное время		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	5			<a href="https://docviewer.yandex.ru/view/1709670868/?*=5LjDEMGcZr9wPAL60slr8%2BJ9BRR7InVybcI6InlhLWRpc2s6Ly8vZGlzay%2FQI9Cw0LPRgNGD0LfQutC4L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2RvY21hbiIsInRpdGx1IjoiaW5kZXgucGhwP29wdGlvbj1jb21fZG9jbWFuIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxNzA5NjcwODY4IiwidHMiojE3MjYyMTI0NzcxNTUsInl1IjojMTc0MDk1Mjk3MTY1MTk0OTQxOSJ9">https://docviewer.yandex.ru/view/1709670868/?*=5LjDEMGcZr9wPAL60slr8%2BJ9BRR7InVybcI6InlhLWRpc2s6Ly8vZGlzay%2FQI9Cw0LPRgNGD0LfQutC4L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2RvY21hbiIsInRpdGx1IjoiaW5kZXgucGhwP29wdGlvbj1jb21fZG9jbWFuIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxNzA5NjcwODY4IiwidHMiojE3MjYyMTI0NzcxNTUsInl1IjojMTc0MDk1Mjk3MTY1MTk0OTQxOSJ9</a>
2	Гимнастика	38			
3	Легкая атлетика	31			
4	Лыжная и конькобежная подготовка	9			
5	Игры	18			
Резервное время		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	