**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО  (Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от « 28» августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от «28» августа 2025 г. № \_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

**1 «А» класс**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 1))**

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 1 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

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, 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.

Рабочая программа разработана на основе «Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида, 1-4 классы, Сборник, М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2001г., под редакцией В. В. Воронковой.

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 учащихся 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 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 физическимиупражнениями;

― 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.

Содержание программы отражено в четырёх разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Учебный курс расчитан на 102 часа в год, 3 урока в неделю.

*Примерное распределение учебного материала.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| Знания о физической культуре | Гимнастика | Лёгкая атлетика | Подвижные игры |
| 1 | 4 | 20 | 49 | 29 | 102 |

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 учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― 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 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* (коррегирующие 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 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.

*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 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 шесты. 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.

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.

**ПРОГРАММА**

**Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.  
Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.  
Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Гимнастика**

Основная стойка

Строевые упражнения

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  
Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  
Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.  
Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы

Упор в положении присев и лежа на матах.

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

Ходьба

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

Бег

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Метание

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Подвижные игры

«Слушай сигнал», «Космонавты»

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Коррекционные игры

«Запомни порядок», «Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»

Игры с бегом и прыжками

«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный.* Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения в младших классах:

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, 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 помощь 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.

*Базовые учебные действия* (БУДы) состоят из личностных учебных действий, коммуникативных учебных действий, регулятивных учебных действий, познавательных учебных действий. Они связаны с содержанием учебных предметов.

***Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа БУД действий | Перечень учебных действия | Образовательная область | Учебный предмет |
| Личностные учебные действия | положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; | Физическая культура | Физическая культура |
| понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе | Физическая культура | Физическая культура |
| Коммуникативные учебные действия | вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Физическая культура | Физическая культура |
| использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем | Физическая культура | Физическая культура |
| слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту | Физическая культура | Физическая культура |
| сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях | Физическая культура | Физическая культура |
| доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми | Физическая культура | Физическая культура |
| договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации | Физическая культура | Физическая культура |
| Регулятивные учебные действия | входить и выходить из учебного помещения со звонком | Физическая культура | Физическая культура |
| 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, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место |
| принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в соответствии с ним |
| 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 ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов |

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать *индивидуальные достижения* обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую ***систему оценки***:

0 баллов ― действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл ― смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла ― преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла ― способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла ― способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов ― самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Бальная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

**Планируемые результаты реализации программы**.

***Личностные учебные действия***

Личностные учебные действия ― осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

***Коммуникативные учебные действия***

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);

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;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

***Регулятивные учебные действия:***

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); 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 ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

***Познавательные учебные действия:***

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**Дидактическое и методическое обеспечение**

*Для реализации рабочей программы класса используется учебник*

В. И. Лях. Физическая культура – М.: Просвещение, 2013.

*Методические указания:* В.М. Мозговой. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекционных)образовательных. учреждений VIII вида

Д.В.Григорьев. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. СПб.; Наука Питер, 2005.

А.А. Дмитриев. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомагательной школы средствами физического воспитания. А. А. Дмитриев. Красноярск,1987.

*Основные общеобразовательные программы*

* Программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2013г.

• Методические пособия: В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Москва «ВАКО» 2011 Е.С.Черник. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С.Черник. М,: Просвещение,1997

• По возможности Аудиоцентр, магнитофон Мультимедийный проектор. По возможности Экспозиционный экран

• По возможности Экранно-звуковые пособия Аудиозаписи в соответствии с программой обучения. Видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

• Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по физической культуре. Ресурсы интернета (электронные библиотеки)

**Оборудование спортивного зала:** гимнастические маты, степ тренажер, наклонная скамейка, шведские стенки, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, гимнастические палки, фитболы, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, малые теннисные мячи, массажные мячи, баскетбольные кольца, эспандеры, набивные мячи индивидуальные коврики, канат, гимнастические ленты.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Рассмотрено и рекомендовано  к утверждению на  заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  «28» августа 2025 г. | «Утверждено»  и введено в действие приказом от «28» августа 2025 г. № 312 |
| Принято решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по адаптивной физической культуре**

1«А» класса

(в соответствии с АООП УО (вариант 1))

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| **1 четверть** | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке, ОРУ на месте. Игра «Ловишки». | 1 |  | Беседа |  |
| 2 | Шеренга, колонна, равнение по носкам. Ходьба с различным положением рук и ног. Игра «Ловишки». | 1 |  | Ходьба |  |
| 3 | Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой!». Медленный бег на носках, ОРУ на месте. Игра «Ловишки». | 1 |  | Ходьба, упражнения на месте |  |
| 4 | Медленный бег в затылок друг другу с соблюдением интервала движения. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто быстрее?». | 1 |  | Бег |  |
| 5 | Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Упражнения со скакалкой. |  |
| 6 | Понятия старта и финиша. Бег на скорость. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Игра «Запрещённое движение». | 1 |  | Бег, прыжки со скакалкой. |  |
| 7 | ОРУ с большими мячами. Бег из различных исходных положений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра «Кто дальше прыгнет?». | 1 |  | Бег, прыжки |  |
| 8 | Бег с ускорением на 20- 30 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на 20- 30 метров. Специальные беговые упражнения. | 1 |  | Быстрый бег |  |
| 9 | Бег с ускорением по одному и в парах по прямой. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Игра « Кто дальше бросит?». | 1 |  | Быстрый бег по одному и в парах |  |
| 10 | Бег с учётом времени на 30 метров. Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах. Игра «Кто дальше бросит?». | 1 |  | Бег с учётом времени, прыжки со скакалкой. |  |
| 11 | Прыжки в глубину с места с низким приземлением. ОРУ с малыми мячами. Игра «Третий лишний». | 1 |  | Прыжки в глубину, упражнения с мячами. |  |
| 12 | ОРУ с малыми мячами. Прыжки в глубину с места с низким приземлением. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |  | Упражнения с мячами, прыжки в глубину. |  |
| 13 | Прыжки в длину с места на дальность с мягким приземлением. Челночный бег. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |  | Прыжки в длину. Челночный бег. |  |
| 14 | Прыжки в длину с места на результат. Челночный бег. ОРУ с малыми мячами. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |  | Челночный бег. Упражнения с мячами. |  |
| 15 | Метание малого мяча о стену одной рукой с места. Медленный, равномерный бег до 2 минут, правильное дыхание во время бег. Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 |  | Метание малого мяча, бег. |  |
| 16 | Метание малого мяча в вертикальную цель одной рукой с места. Медленный, равномерный бег до 2 минут с правильным дыханием во время бега. Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 |  | Метание малого мяча, бег |  |
| 17 | Метание малого мяча одной рукой с места на дальность. Медленный, равномерный бег с тренировкой правильного дыхания. Прыжки с длинной скакалкой. Игра «Кто дальше прыгнет?». | 1 |  | Метание малого мяча, бег, прыжки со скакалкой |  |
| 18 | Медленный, равномерный бег до 2 минут с правильным дыханием. Прыжки в длину на дальность с 2-3 шагов разбега с низким приземлением. Игра «Пустое место». | 1 |  | Бег, прыжки в длину |  |
| 19 | Прыжки в длину на дальность с 2-3 шагов разбега с низким приземлением. Челночный бег. Игра «Пустое место». | 1 |  | Прыжки в длину, челночный бег. |  |
| 20 | Прыжки в длину на дальность с небольшого разбега. Встречные эстафеты. Игра «Охотники и утки». | 1 |  | Прыжки в длину, эстафеты. |  |
| 21 | Бег с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты. Игра «Охотники и утки». | 1 |  | Бег, эстафеты. |  |
| 22 | Бег с преодолением полосы препятствий. Прыжки с короткой скакалкой. Игра «Попади в цель!». | 1 |  | Бег, Прыжки со скакалкой. |  |
| 23 | Прыжки в высоту с 2-3 шагов прямого разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Попади в цель!». | 1 |  | Прыжки в высоту |  |
| 24 | Прыжки в высоту. Эстафеты. | 1 |  | Эстафеты. |  |
| **2 четверть** | | | | | |
| 1 | Правила поведения и ТБ для учащихся по разделу «Гимнастика». Построения в шеренгу, колонну, равнение по носкам; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс стой!». | 1 |  | Беседа, строевые упражнения |  |
| 2 | Построения в шеренгу, колонну, равнение по носкам; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Игра «Ловишки» | 1 |  | Строевые упражнения |  |
| 3 | Строевые упражнения. Висы и упоры. Игра «Ловишки» | 1 |  | Строевые упражнения |  |
| 4 | Строевые упражнения. Совершенствование висов и упоров на различных гимнастических снарядах. Игра «Ловишки». | 1 |  | Строевые упражнения,висы и упоры |  |
| 5 | Лазания по гимнастической лестнице. Игра «Ловишки» | 1 |  | Лазания по лестнице. |  |
| 6 | Лазания по гимнастической скамейке. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Лазания по скамейке |  |
| 7 | Лазания по гимнастической лестнице и гимнастической скамейке. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Лазания по лестнице и скамейке. |  |
| 8 | Лазания и подлезания. ОРУ в движении. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Лазания и подлезания. |  |
| 9 | Совершенствование лазаний и подлезаний. ОФП. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Лазания и подлезания. |  |
| 10 | Передвижения на четвереньках по полу с выполнением различных заданий. Перелезания. Игра «Запрещённое движение». | 1 |  | Передвижения на четвереньках по полу |  |
| 11 | Упражнения в равновесии на полу. ОРУ со скакалкой. Игра «Запрещённое движение». | 1 |  | Упражнения в равновесии |  |
| 12 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 |  | Упражнения в равновесии |  |
| 13 | Акробатические упражнения: группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях; перекаты. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 |  | Акробатические упражнения |  |
| 14 | Акробатические упражнения: группировки, перекаты; кувырок вперёд по наклонному мату; стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Третий лишний» | 1 |  | Акробатические упражнения |  |
| 15 | Совершенствование акробатических упражнений. Игра «Третий лишний» | 1 |  | Акробатические упражнения |  |
| 16 | ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «У ребят порядок строгий» | 1 |  | Упражнения с гимнастическими палками |  |
| 17 | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими мячами. | 1 |  | Упражнения с большими мячами. |  |
| 18 | ОРУ с обручами. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «У ребят порядок строгий» | 1 |  | Упражнения с обручами. |  |
| 19 | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |  | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. |  |
| 20 | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. ОРУ с мячами. Игры. | 1 |  | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. |  |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке  с предметом на голове. Подвижные игры. | 1 |  | Ходьба по гимнастической скамейке |  |
| 22 | Упражнения на формирование правильной осанки. ОРУ со скакалкой.  Контрольная аттестация. |  |  | Упражнения на формирование правильной осанки. |  |
| 23 | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. |  |  | ОРУ со скакалкой. |  |
| **3 четверть** | | | | | |
| 1 | *Баскетбол*  Правила поведения и ТБ для учащихся по разделу спортивные игры. ОРУ с баскетбольными и мячами. | 1 |  | Беседа, упражнения с мячами. |  |
| 2 | ОРУ с баскетбольными и мячами. Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |  | Упражнения с мячами и на формирование правильной осанки. |  |
| 3 | Подбрасывания большого мяча и его ловля на месте и в движении; передачи мяча друг другу. | 1 |  | Подбрасывания, ловля, передачи мяча. |  |
| 4 | ОРУ с баскетбольными мячами. ОФП. | 1 |  | ОРУ с баскетбольными мячами. ОФП. |  |
| 5 | ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Челночный бег. | 1 |  | Упражнения с мячами, челночный бег. |  |
| 6 | Перекатывания мяча в парах, тройках, в кругу. Броски мяча в пол и его ловля на месте и в движении. | 1 |  | Перекатывания мяча, броски в пол, ловля |  |
| 7 | Подбрасывания и ловля большого мяча на месте и в движении. По одному и в парах. | 1 |  | Подбрасывания и ловля мяча |  |
| 8 | ОРУ с малыми набивными мячами в парах, тройках, в кругу. Бег из различных исходных положений. | 1 |  | Упражнения с набивными мячами |  |
| 9 | Броски баскетбольного мяча в пол и его ловля на месте и в движении по одному. Эстафеты с мячами. | 1 |  | Броски мяча в пол, ловля. Эстафеты. |  |
| 10 | Броски мяча о стену и его ловля одной и двумя руками. Прыжки с короткой скакалкой. | 1 |  | Броски мяча. Прыжки с короткой скакалкой. |  |
| 11 | Броски мяча в пол и его ловля в движении; ведения мяча одной и двумя руками на месте. Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |  | Броски мяча, его ловля, ведения. |  |
| 12 | Ведения мяча одной и двумя руками на месте и в движении. ОФП. | 1 |  | Ведения мяча |  |
| 13 | Передачи мяча друг другу на месте различными способами. | 1 |  | Передачи мяча |  |
| 14 | Передачи мяча друг другу на месте различными способами и его ловля. Челночный бег. | 1 |  | Передачи мяча. Челночный бег. |  |
| 15 | Броски в малое баскетбольное кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  | Броски мяча в кольцо. Эстафеты. |  |
| 16 | Ведение мяча одной и двумя руками на месте и в движении и передачи мяча друг другу различными способами. | 1 |  | Ведение и передачи мяча |  |
| 17 | Эстафеты с баскетбольными и набивными мячами. ОФП. | 1 |  | Эстафеты |  |
| 18 | Эстафеты с баскетбольными и набивными мячами; броски в малое баскетбольное кольцо различными способами. | 1 |  | Эстафеты; броски мяча в кольцо |  |
| 19 | *Пионербол*  Общие представления об игре и её правилах. ОРУ с волейбольными мячами. | 1 |  | Беседа, упражнения с мячами |  |
| 20 | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку. Бег из различных исходных положений. | 1 |  | Перебрасывания мяча ч/з сетку. Бег. |  |
| 21 | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку с последующей его ловлей.Эстафеты с мячами.Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |  | Перебрасывания мяча ч/з сетку и его ловля. |  |
| 22 | Перебрасывания мяча ч/з волейбольную сетку с последующей его ловлей. | 1 |  | Перебрасывания мяча ч/з сетку и его ловля. |  |
| 23 | Подачи мяча одной и двумя руками с угла площадки. Переноска и передача мячей в движении. | 1 |  | Подачи мяча. Переноска и передача мячей |  |
| 24 | Подачи мяча одной и двумя руками с угла площадки; разыгрывания мяча в три пасса. Прыжки с короткой и длинной скакалкой. | 1 |  | Подачи мяча, разыгрывания мяча, прыжки с короткой и длинной скакалкой. |  |
| 25 | Расстановка игроков на площадке, зоны игры. Бег из различных исходных положений. | 1 |  | Бег |  |
| 26 | Игра в пионербол по упрощённым правилам. Многоскоки; эстафеты с бегом. | 1 |  | Игра в пионерболЭстафеты |  |
| 27 | Игра в пионербол на малой площадке. ОФП. | 1 |  | Игра в пионербол |  |
| 28 | Игра в пионербол на малой площадке. Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |  | Игра в пионербол |  |
| 29 | Игра в пионербол. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Игра в пионербол |  |
| 30 | Игра в пионербол. Бег из различных исходных положений. | 1 |  | Игра в пионербол |  |
| **4 четверть** | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке, ОРУ на месте. Игра «Ловишки». | 1 |  | Беседа |  |
| 2 | Бег с учётом времени на 30 метров. Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 |  | Бег с ускорением. Упражнения со скакалкой. |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |  | Упражнения со скакалкой. Челночный бег. |  |
| 4 | Прыжки в длину на дальность с 2 – 3 шагов разбега с низким приземлением. Челночный бег. Игра «Пустое место». | 1 |  | Прыжки в длину. Челночный бег. |  |
| 5 | Прыжки в длину на дальность с 2 – 3 шагов разбега с низким приземлением. Игра «Попади в цель». | 1 |  | Прыжки в длину. |  |
| 6 | Бег с преодолением 3 -4 препятствий. Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах. Игра «Охотники и утки». | 1 |  | Бег. Упражнения со скакалкой. |  |
| 7 | Бег с преодолением полосы препятствий. Прыжки с короткой скакалкой. Игра «Попади в цель». | 1 |  | Бег. Упражнения со скакалкой. |  |
| 8 | Прыжки в высоту с 2–3 шагов прямого разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Попади в цель». | 1 |  | Прыжки в высоту |  |
| 9 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Встречные эстафеты. Игра «Третий лишний». | 1 |  | Прыжки в высоту. Эстафеты |  |
| 10 | Метание малого мяча о стену одной рукой с места. Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 |  | Метание мяча |  |
| 11 | Метание малого мяча в вертикальную цель одной рукой с места. Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 |  | Метание мяча |  |
| 12 | Метание малого мяча на дальность одной рукой с места. Прыжки с короткой скакалкой. Игра «Охотники и утки». | 1 |  | Метание мяча. Прыжки со скакалкой. |  |
| 13 | ОРУ с большими мячами. Бег из различных исходных положений. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Упражнения с мячами. Бег |  |
| 14 | Бег из различных исходных положений. Броски малого набивного мяча на дальность. Игра «Кто дальше прыгнет?» | 1 |  | Бег. Броски набивного мяча. |  |
| 15 | Броски малого набивного мяча на дальность. Игра «Кто дальше прыгнет?» | 1 |  | Броски набивного мяча. |  |
| 16 | Чередования ходьбы и бега. Прыжки на короткой скакалке. | 1 |  | Ходьба и бег |  |
| 17 | Бег с преодолением полосы препятствий. Прыжки на короткой скакалке. | 1 |  | Бег. Прыжки со скакалкой. |  |
| 18 | Прыжки в длину с места. Броски малого набивного мяча | 1 |  | Прыжки в длину. Броски набивного мяча. |  |
| 19 | Челночный бег. Метания мяча в цель. | 1 |  | Бег. Метания. |  |
| 20 | Метания мяча в цель. Бег наперегонки. | 1 |  | Бег. Метания. |  |
| 21 | Бег с ускорением на 20 – 30 метров. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Бег с ускорением.Упражнения со скакалкой. |  |
| 22 | Медленный, равномерный бег до 2 мин. с правильным дыханием. Прыжки в длину с места с низким приземлением. Игра «Пустое место». | 1 |  | Бег. Прыжки в длину |  |
| 23 | Метания мяча в цель. Прыжки на короткой скакалке. Контрольная аттестация. | 1 |  | Метания. Прыжки |  |
| 24 | Встречные эстафеты. ОРУ с набивным мячом | 1 |  | Бег. Упражнения с мячом |  |
| 25 | Прыжки в длину с места. Встречные эстафеты. | 1 |  | Бег. Прыжки в длину |  |