

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Знаменская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на методсовете «__»_____2022 года Протокол №__от_____	Согласовано Заместитель директора по УВР _____Е.И.Машукова «__»_____2022 года	Утверждаю: Директор _____А.В.Баталова Приказ№__от_____
--	--	---

Адаптированная программа  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
Предметная область  
«Физическая культура»  
Срок реализации программы – 1год

**Разработана Серебrenниковой О.А.  
учителем физической культуры**

с. Знаменка  
2022г

## Пояснительная записка

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном классе VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разновидность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-физиологических теорий.

**Содержание программного материала** уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, пионербол.

**Раздел «легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса при температуре не ниже 12<sup>0</sup> С. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количества времени на различные разделы программы определяются учителем. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	33
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3
Количество часов в год, ч	99	99

## **Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам (условно)**

Класс	Разделы программного материала				Всего часов
	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные игры	Лыжная подготовка	
1	24	25	26	24	99
4	24	25	26	24	99

Все занятия по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований.

В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (сентябрь, май) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Общие предметные результаты освоения программы**

#### **Способы физической культурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в

соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и

сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## 1-4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1-4 классов должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потерностях;



демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (общая таблица)

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м. с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	160
			9	120	130-150	175	110	135-150	155
			10	130	140-160	185	120	140-155	160
4	Выносили	6-мин бег, м	7	700 и	730-900	1100 и более	500 и	600-800	900 и

	вость		8 9 10	менее 750 800 850	800-950 850-1000 900-1050	1150 1200 1250	менее 550 600 650	650-850 700-900 750-950	более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики); на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

Календарно - тематическое планирование 1- 4 класс

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	По плану	Фактич.
<b>Легкая атлетика – 13 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1	5.9	
2	Бег. Низкий старт. Быстрый бег на месте. Челночный бег 3х10. Бег с преодолением препятствий. Скоростной бег на 30, 60 м. Бег на выносливость 1000м.	4	6.9;7.9 12.9;13.9	
3	Прыжки. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с разбега.	4	14.9;19.9 20.9;21.9	
4	Метание. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	4	26.9;27.9 28.9;3.10	
<b>Подвижные игры - 4 часа</b>				
5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений («Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»).	4	4.10;5.10 10.10;11.10	
<b>Гимнастика – 11 часов</b>				
6	Строевые упражнения. Сдача рапорта, поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй». Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении с поворотом.	1	12.10	
7	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, комбинация из кувырков, «мост» из положения лежа, с помощью.	5	17.10;18.10 19.10;24.10 25.10	
8	Лазанье. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной скамейке произвольным способом. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.	5	26.10	
<b>Подвижные игры - 8 часов</b>				
9	Игры с бегом и прыжками («Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»).	4		
10	Игры с бросанием, ловлей и метанием («Подвижная цель», «Обгони мяч», «Охотники и утки», «Салки с мячом»).	4		
<b>Гимнастика – 13 часов</b>				
11	Висы и упоры. Висы на гимнастической стенке, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	3		
12	Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	5		
13	Опорный прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	5		
<b>Лыжная подготовка – 24 часа</b>				
14	Выполнения команд в строю («лыжи положить!», «лыжи взять!»). Ознакомление с попеременным двужажным ходом, одновременным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной стойке. Игры на лыжах.	24		
<b>Подвижные игры – 16 часов</b>				
15	Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Передача мяча двумя руками, ловля его. Поддача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	16		
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>				
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	3		
17	Бег. Низкий старт. Быстрый бег на месте. Челночный бег 3х10. Бег с преодолением препятствий. Скоростной бег на 30, 60 м. Бег на выносливость 1000м.	3		
18	Прыжки. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с разбега.	3		
19	Метание. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	3		