

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода  
МАОУ «Школа № 37»

РАССМОТРЕНА Педагогическим советом МАОУ «Школа № 37» протокол № 1 от 29.08.2022	УТВЕРЖДЕНА приказом от 30.08.2022 № 30-08-3-ОД
--	--

**АДАптированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

для 1-4 классов

на 2022/2023 учебный год

## 1. Пояснительная записка

- Рабочая программа по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с 1 по 4 класс составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании АООП МАОУ «Школа № 37» (1 вариант), Примерных рабочих программ по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 1. 1 дополнительный, 1 классы / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2018, программы Креминской М. М. (сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью) «Владос Северо-Запад», 2013 г.). Цели:

- обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры;
- коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- формирование навыков жизнедеятельности;
- активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и т. д.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Образовательные задачи:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 3
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса. • Воспитательные задачи:
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

## **2. Основное содержание обучения по предмету**

Программа рассчитана на: 1 класс – 99 часа в год (3 часа в неделю); 2-4 класс - 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание программы направлено на то, чтобы содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, обеспечить восстановление и укрепление их здоровья средствами физической культурой способствовать расширению их двигательного опыта, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Программа по физической культуре в 1-4 классах структурно состоит из следующих разделов: лёгкая атлетика; гимнастика; подвижные, спортивные игры; лыжная подготовка.

Учащиеся, имеющие временное освобождение после болезни и учащиеся, имеющие освобождение на весь учебный год так же занимаются физической культурой, но с наименьшей нагрузкой. Образовательное учреждение имеет большой выбор спортивного инвентаря, где данная категория учащихся может и должна заниматься физической культурой. Для этого предлагается такие виды упражнения как:

развития мелкой моторики рук, коррекция плоскостопия, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса,  
 формирование правильной осанки,

4

коррекция и тренировка правильного дыхания,  
 развития навыка расслабления мышц.

Тематическое распределение часов по разделам программы (1 класс).

	Лёгкая атлетика	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	Коррекционные подвижные игры, спорт. игры	Лыжная подготовка	Всего
1 четверть	18		6		24
2 четверть		24			24
3 четверть			17	10	27
4 четверть	18		6		24
<b>всего</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>99</b>

Тематическое распределение часов по разделам программы (2-4 классы).

	Лёгкая атлетика	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	Коррекционные подвижные игры, спорт. игры	Лыжная подготовка	Всего
1 четверть	18		6		24
2 четверть		24			24
3 четверть			20	10	30

4 четверть	18		6		24
<b>всего</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>102</b>

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся: контрольные тесты: прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев), подтягивание на перекладине (мал), гибкость.

Промежуточные тесты:

Вис

Бег 60м;

Метание мал. мяча с места на дальность

Бег на выносливость без учета расстояния – бмин

### **3. Требование к подготовке обучающихся по предмету**

Ученик получит возможность научиться: правильно дышать во время ходьбы, бега, прыжках; принимать основную стойку при метании, передачи мяча; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; целенаправленно действовать в подвижных и спортивных играх.

5

### **4. Перечень учебно-методических материалов, средств обучения**

Учебники:

Т.С. Лисицкая Физическая культура. М. Астрель, 2015г.

А.П. Матвеев Физическая культура. М. Просвещение 2014г.

А.П. Матвеев Физическая культура. 3-4 классы, М. Просвещение 2014г.

Мячи для метания, волейбольный, баскетбольный, футбольный мяч, мячи для бочки, дротики, теннисные ракетки и мячи, гимнастическое бревно, гимнастический мат, гимнастическая скамейка, набивные мячи весом 1 кг, метр для измерения длины прыжка в длину и высоту, скакалка, турник для подтягивания, секундомер, прибор для измерения гибкости, массажеры для рук, ног, эспандеры, гимнастические обручи.