



**Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»**

*ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail:
tu_internat5@63edu.ru*

ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Директора

О.А. Кольцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): адаптивная физическая культура

Класс: 1а (вариант 1.2)

Учитель: Володина Лидия Владимировна

Срок реализации: 1 год (2025-2026 учебный год)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года №1598;

приказом Министерства образования Российской Федерации №254 от 20.05.2020 (ред. от 10.07.2013) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования» на 2025-2026 учебный год;

учебного плана ГБОУ школы - интерната № 5 г.о. Тольятти;

примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся для глухих обучающихся (вариант 1.2)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты имеют непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни:

- умеет выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- правильно выполняет упражнения в ходьбе, с сохранением осанки;
- различает виды спортивной формы и обуви;
- умеет распределять своё рабочее время в соответствии с режимом дня;
- играть в подвижные игры с соблюдением правил;
- правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения указанные в содержании программы.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни:

- соблюдает правила режима дня;
- знает правила поведения на уроках физической культуры;
- различает разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие и соревновательные;
- знает название снарядов и гимнастических элементов;
- знает об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- знает о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- выполняет особенности подвижных игр и игровой деятельности.

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, 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение счёта 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 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры - это триединство технической, физической теоретической подготовленности (формирование знаний в области физической культуры) обучающихся.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы по физической культуре в 1 классе отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Изучение программного материала предполагает овладение теоретическими и практическими сведениями данных разделов. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

1 класс

Знания о физической культуре:

Спортивная форма. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Гимнастика:

Построения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; упражнения на гимнастической скамейке; ползание, лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки на одной, двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки.

Легкая атлетика:

Формирование элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метании. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения

ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ходьба. Ходьба стайкой, взявшись за руки, по кругу. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег, бег в колонне, в заданном направлении. Высокий старт.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Запрыгивание на препятствие 10 — 15 см. Прыжки в длину и высоту.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной рукой. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками сидя из-за головы и снизу с места в стену.

Подвижные игры:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр; коррекционные игры; подвижные игры с бегом; прыжками.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй, третий и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в течение года.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;

- развитие мелкой моторики рук;

- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	4
2.	Гимнастика	32
3.	Легкая атлетика	37
4.	Подвижные игры	26
Общее количество часов		99

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
Раздел программы: «Основы знаний» — 1 час					
1	Знакомство со спортзалом. Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу.	1		Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне за учителем. Подвижные игры.
Раздел программы: «Легкая атлетика» (1 четверть) — 23 часа					
2 – 3	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ	2		- проговаривать последовательность действий на уроке;	Ходьба, бег в колонне за учителем, ходьба с различным положением рук, ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
4 – 6	Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.	3		- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;	Ходьба, бег в колонне за учителем. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
7 – 9	Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.	3		Познавательные БУД:	Ходьба. Бег. Упражнения в ходьбе. Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
10 – 12	ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.	3			ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на правой левой ноге, на месте, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах. Подвижные игры.
13 – 15	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3			ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.

16 – 18	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	3		- ориентироваться в спортзале;	ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствие 10 — 15см. Подвижные игры.
19 – 21	ОРУ с предметами. Метание набивного мешочка.	3		отвечать на вопросы поставленные учителем	ОРУ с мячами. Метание набивного мешочка в стену. Подвижные игры.
22 – 24	Метание м/м в цель.	3		по подсказке, по образцу,	Метание м/м в цель. Подвижные игры.
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика) — 1 час				показу;	
25	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1		- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; Личностные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
Раздел программы: «Гимнастика» (2 четверть) — 23 часа				- осознание себя как	
26 – 27	Строевые упражнения. ОРУ. Ползание.	2		ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;	Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.
28 – 30	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3		как члена семьи, одноклассника, друга;	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
31 – 33	Строевые упражнения. Ползание.	3		- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	Размыкание на интервал рук в стороны. Передвижения на четвереньках по коридору 20 — 25см. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
34 – 36	Строевые упражнения.	3			Расчет по порядку. ОРУ с

	Ползание.			- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
37 – 39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3		Коммуникативные БУД:	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук. Подвижные игры.
40 – 42	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3		- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс);	Расчет по порядку. ОРУ. Ходьбе по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет с пролезание сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
43 – 44	Строевые упражнения. Лазанье.	2		- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры.
45 – 46	Строевые упражнения. Лазанье.	2		- обращаться за помощью и принимать помощь;	Построение в колонну, шеренгу. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Подвижные игры.
47 – 48	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2		- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Расчет по порядку. ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, подвижные игры) — 1 час					
49	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1			Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба бег в колонне за учителем. ОРУ. Передвижение ползком. Подвижные игры.

Раздел программы: «Гимнастика» (3 четверть) — 15 часов				деятельности и быту;	
50 – 51	Строевые упражнения. Перекаты в группировки.	2		- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». ОРУ. Перекаты в различные стороны, перекаты в группировки. Подвижные игры.
52 – 53	Строевые упражнения. Ползание.	2		- доброжелательно относиться,	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
54 – 55	Строевые упражнения. Ползание.	2		сопереживать, конструктивно взаимодействовать с	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
56 – 57	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2		людьми; - договариваться и изменять свое поведение	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
58 – 60	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3		в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных	Размыкание от середины на интервал рук в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.
61 – 62	Строевые упражнения. Лазанье.	2		ситуациях взаимодействия с окружающими.	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Подвижные игры.
63 – 64	Строевые упражнения. Лазанье.	2			Построение в колонну, шеренгу. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на

Раздел программы: «Подвижные игры — школа мяча» — 11 часов			
65 – 67	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча снизу.	3	
68 – 70	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча от груди.	3	
71 – 73	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	3	
74 – 75	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча. Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор.	2	
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, легкая атлетика) — 1 час			
76	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1	
Раздел программы: «Гимнастика» (4 четверть) — 11 часов			
77 – 78	Строевые упражнения.	2	

согнутых руках. Подвижные игры.
Дозирование силы удара мяча двумя руками об пол, правой левой рукой попеременно. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
Дозирование силы удара мяча правой левой рукой попеременно. С ловлей и подбрасыванием. Ловля и передача мяча от груди.
Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Броски с отскоком от стены ловлей мяча. Подвижные игры.
Дозирование силы удара мяча. Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор. Подвижные игры.
Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.
Расчет по порядку. ОРУ. Передвижения

	Ползание.			на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
79 – 81	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие.	3		Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.
82 – 84	Строевые упражнения. Лазанье.	3		Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
85 – 87	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3		Расчет по порядку. ОРУ. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
Раздел программы: «Легкая атлетика» (4 четверть) — 12 часов				
88 – 90	Высокий старт. Бег с ускорением.	3		Высокий старт. Бег с ускорением. Подвижные игры.
91 – 92	Прыжки. Многоскоки.	2		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.
93 – 94	Прыжок в длину с места.	2		Прыжок в длину с места. Бег с ускорением. Подвижные игры.
95 – 96	Прыжок в высоту.	2		Запрыгивание на препятствие 10 — 15см. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
97 – 99	Метание м/м в цель.	3		Метание м/м в цель. Подвижные игры.