

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

Рабочая образовательная программа по адаптивной физической культуре

Класс: 1А
Учитель: Гнездилова М.В.

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп. в силу с 01.09.2023);

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599;

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

Адаптивная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГОКУ СКШ № 1 г. Ангарска от 01.09.2023г.

Рабочая программа создана на основе:

Программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.Н.Белова, В.С.Кувшинова, В.м.Мозгового, Москва "Просвещение" 2013 г. Программа рассчитана на 98 ч. (3 часа в неделю).

Место учебного предмета физическая культура определено учебным планом учреждения, относится к образовательным областям обязательной части.

Задачи образовательного курса 1 класса:

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

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его усвоения обучающимися воспитанниками 1 класса:

Курс данного предмета в 1 классе включает в себя изучение разделов: гимнастика, подвижные игры, лёгкая атлетика, футбол, дартс. ОФП и перестрелка. Для реализации данного курса отводится 3 часа в неделю и составляет 98 часа за учебный год.

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида ГОКУ специальная (коррекционная) школа №1 г. Ангарска. Она включает в себя все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта специального образования по физической культуре.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 7-11 лет.

Развитие умственных способностей считается одной из важных задач и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реакция, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Программа составлена с учётом уровня физического развития и физической подготовки учащихся.

Если учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Рабочая программа построена на основе индивидуального и дифференцированного подхода, особенность которого состоит в том, что при развитии двигательных качеств класс нужно делить на группы учащихся с учётом их двигательных и интеллектуальных особенностей.

Преобладающими формами текущего контроля выступают контрольные испытания, проводимые в сентябре и в мае (бег 30, 250 метров; прыжки в длину с места; сила кисти; отжимания от пола (лавочки); пресс за 30 секунд; гибкость). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, ОГК), обрабатываются и записываются в специальный журнал учёта и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Содержание учебного предмета в 1 классе.

1. "Гимнастика" - 13 час. Учащиеся знакомятся с правилами поведения при выполнении строевых команд, группировкой лёжа на спине; передвижение по скамейке на четвереньках, ходьба по скамейке на носках. С целью лучшего усвоения учебного материала, на уроках учащиеся изучают комплекс гимнастических упражнений. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по гимнастике.

2. Подвижные игры - 40 час. Учащиеся знакомятся с правилами игр; правилами поведения учащихся при проведении игр. При закреплении материала учащиеся самостоятельно проводят игры. Упор сделан на имитацию спортивных игр, изучаемых в дальнейшем.

3. Лёгкая атлетика - 26 час. При изучении данного раздела учащиеся осваивают перебежки группами и по одному, ходьба в чередовании с бегом. По окончании изучения каждой темы раздела проводятся соревнования по различным видам лёгкой атлетики.

4. Футбол - 4 час. Во время изучения данного раздела учащиеся знакомятся с основными правилами игры в футбол, учатся правильно наносить удары по мячу, выполнять передачи, вести мяч. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по футболу.

5. ОФП - 7 час. При изучении этого раздела уделяется внимание правильному положению тела при выполнении отжимания, приседания.

6. Перестрелка - 8 час. При изучении этого раздела большое значение уделяется развитию быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. Учащиеся знакомятся с основными правилами игры. По окончании изучения раздела проводятся соревнования.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета в 1 классе.

Личностные результаты освоения учебного предмета в 1 классе:

- осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, эстетическое восприятие окружающего мира;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- 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.
- **Предметные результаты освоения учебного предмета в 1 классе.**

К концу обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения на спортивной площадке, в физкультурном зале;
- подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с футбольными мячами;
- основные правила игры в футбол.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды "встать", "сесть", "пошли", "побежали", "остановились";
- построение в колонну и шеренгу;
- выполнять комплексы упражнений с малыми обручами, гимнастическими палками, мячами;
- играть в подвижные игры;
- бежать медленно с сохранением осанки;
- выполнять прыжок в длину с места;
- чередовать бег с ходьбой до 30 метров;
- метать малый мяч;
- вести, передавать и бить по футбольному мячу;
- ходить по ориентирам;
- играть в перестрелку с объяснением учителя.

Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

Личностные:

- самоопределение;

- смыслообразование.

Познавательные:

- формирование цели;
- выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия;
- анализ и синтез;
- сравнение;
- классификация.

Действия постановки и решения проблемы

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двухстороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настил досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брусья настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов;
2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

**1А класс
1 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
1, 2	1, 2	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	2	04.09.23. 06.09.23.		
		Футбол	4			
3	3	Правила ТБ на уроках футбола. Обучение ведению мяча	1	07.09.23.		
4	4	Обучение ударам по мячу. Учебная игра в футбол	1	11.09.23.		
5	5	Обучение передач мяча. Учебная игра в футбол	1	13.09.23.		
6	6	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	14.09.23.		
		Подвижные игры	18			
7	7	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Обучение играм на развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09.23.		
8, 9	8, 9	Совершенствование игр на развитие скоростно-силовых качеств	2	20.09.23. 21.09.23.		
10, 11	10, 11	Обучение играм на развитие скоростно-силовых качеств	2	25.09.23. 27.09.23.	Эстафеты "Кто быстрее"	
12	12	Совершенствование игр на развитие скоростно-силовых качеств	1	28.09.23.		
13	13	Обучение игре "2 мяча"	1	02.10.23.		
14-16	14-16	Совершенствование игры "2 мяча"	3	04.10.23,05.10.23. 09.10.23.		
17-20	17-20	Круговая тренировка. Эстафеты с мячами	4	11.10.23,12.10.23. 16.10.23,18.10.23.		
21, 22	21, 22	Обучение играм с элементами бега	2	19.10.23. 23.10.23.	"Поезд", "Солнышко и дождик"	

23, 24	23, 24	Совершенствование игр с элементами бега	2	25.10.23. 26.10.23.	"Поезд", "Солнышко и дождик"	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

**1А класс
2 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Перестрелка	8			
25-26	1-2	Обучение броскам малого мяча	2	08.11.23,09.11.23.		
27, 28	3-4	Совершенствование бросков малого мяча	2	13.11.23,15.11.23.		
29-32	5-8	Учебная игра "Перестрелка"	4	16.11.23.,20.11.23. 22.11.23.,23.11.23.	Учебная игра с подсказом учителя	
		Подвижные игры	15			
33-36	9-12	Игры с предметами	4	27.11.23,29.11.23. 30.11.23,04.12.23.	"Собери яблоки", "Палку за спину", "Стрельба в мишень", "Рывок за мячом", "Катящаяся мишень"	
37-40	13-16	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	4	06.12.23.,07.12.23. 11.12.23.,13.12.23	"Берег и река", "Бой петухов", "Прижми стопу", "Пожарная команда"	
41-43	17-19	Эстафеты с перемещениями. Прыжки через скакалку	3	14.12.23.,18.12.23. 20.12.23.		
44-47	20-23	Игры с элементами бега и прыжками	4	21.12.23.,25.12.23. 27.12.23.,28.12.23.	"Передал - садись", "Коршун и цыплята", "День и ночь", эстафеты с мячом	
По программе: 23 часа Выдано: 23 часа						

**1А класс
3 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	6			
48	1	Гимнастика	1	10.01.24.	Построения и перестроения. Прыжки через скакалку	
49,50	2,3	Гимнастика	2	11.01.24.,15.01.24.	Строевые упражнения.	
51	4	Гимнастика. ОРУ	1	17.01.24.	ОРУ со скакалкой	
52	5	Гимнастика. ОРУ	1	18.01.24.	ОРУ с обручем	
53	6	Гимнастика. ОРУ	1	22.01.24.	ОРУ без предметов	
		Подвижные игры	4			
54,55	7,8	Подвижные игры с бегом и прыжками	2	24.01.24.,25.01.24.	"Невод", "Салки", "Лягушки"	
56,57	9,10	Подвижные игры с предметами	2	29.01.24.,31.01.24.	"Бездомный заяц"	
		Гимнастика	7			
58	11	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и стойка на лопатках	1	01.02.24.		
59-61	12-14	Кувырок вперёд и стойка на лопатках	3	05.02.24.,07.02.24. 08.02.24.		
62-64	15-17	Разучивание гимнастических комбинаций	3	12.02.24.,14.02.24. 15.02.24.		
		Легкая атлетика	6			
65-67	18-20	Прыжок в высоту	3	26.02.24.,28.02.24. 29.02.24.	Прыжок в высоту с прямого разбега	
68-70	21-23	Прыжок в высоту	3	04.03.24.,06.03.24. 07.03.24	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	

		Подвижные игры	3			
71,72	24,25	Игра "Квадрат"	2	11.03.24.,13.03.24.	Игра по облегчённым правилам	
73	26	Игра "Последний герой"	1	14.03.24.		
По программе: 26 часов Выдано: 26 часов						

**1А класс
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		ОФП	4			
74-77	1-4	Круговая тренировка	4	25.03.24.,27.03.24. 28.03.24.,01.04.24.	Отжимание, приседание, упор - присед -упор -лёжа	
		Лёгкая атлетика	18			
78,79	5,6	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	2	03.04.24.,04.04.24.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами вперёд	
80-82	7-9	Прыжки в длину	3	08.04.24.,10.04.24. 11.04.24.	Отрабатывание толчка для прыжка в длину	
83,84	10,11	Прыжки в длину	2	15.04.24.,17.04.24.	Прыжки в длину с места	
85-87	12-14	Прыжки в длину	3	18.04.24.,22.04.24. 24.04.24.	Прыжки в длину с небольшого разбега	
88,89	15,16	Бег с высокого старта	2	25.04.24.,27.04.24.	Игры с бегом	
90-92	17-19	Бег с высокого старта	3	02.05.24.,06.05.24. 08.05.23.	Эстафеты с выбеганиями	
93-95	20-22	Спортивно - силовая подготовка	3	13.05.24.,15.05.24. 16.05.24.	Игра "12 палочек"	
96-98	23-25	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	3	20.05.24.,22.05.24. 23.05.24.	Бег 30 м, прыжки с места, отжимание, рост, вес, ОГК	
По программе: 25 часов Выдано: 25 часов						

По программе за год: 98 часов Выдано за год: 98 часов