

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа №1 г.Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 2

Рабочая программа по предмету:

«Адаптивная физическая культура»

АООП, вариант 2

Класс 1 «Г»

Учитель: Козлова А.Ж.

Учебный год: 2023-2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1г класса разработана на основе:**

1. Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599
2. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями от 24.11.2022 года.
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ ИО «Специальной (коррекционной) школы- №1 г. Ангарск»

Настоящая программа составлена на основании программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией А.Н. Асикритова.

### Цели и задачи:

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 обучающихся 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 обучающегося

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 физическими упражнениями;

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.

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 педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

## **Общая характеристика учебного предмета:**

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 1г класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, в двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

### ***Содержание учебного предмета:***

Содержание курса состоит из следующих разделов:

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде:* знакомство с физкультурным залом, знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры, изучение правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

*Построение и перестроения:* построение в шеренгу по одному, в колонну, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки по словесной инструкции учителя. Выполнение команд по показу учителя: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шагом марш!", "Бегом марш!", "Стой!"

*Ходьба и упражнения в равновесии, бег:* ходьба стайкой за учителем, держась за руки, в заданном направлении (к игрушке), ходьба между предметами. Бег вслед за учителем, по сигналу, в различных направлениях, с различной скоростью.

*Прыжки:* прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя.

*Катание, бросание, ловля мяча:* катание мяча, бросание и ловля учителю и друг другу, метание мяча в цель

*Ползание и лазанье:* на животе, на четвереньках, ползание по тоннелю, лазание по гимнастической лестнице.

*Подвижные игры.*

### **Особенности обучения.**

Дети имеют различные группы здоровья, соответственно комплекс упражнений и их дозировка подбирается строго индивидуально. Дети, отнесенные к разным группам, требуют дифференцированного подхода в организации занятий физкультурой. Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из медицинских показаний и особенностей физического развития каждого ребёнка. В работе с детьми применяются *индивидуальный* и *дифференцированный* методы обучения.

### **Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"**

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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; подсчет 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 педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Описание материально-технического обеспечения.**

Спортивный зал площадью 37.6 м<sup>2</sup> находится на первом этаже. Освещение двустороннее (искусственное и естественное).

Материально-техническое оснащение учебного предмета «адаптивная физкультура»: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, гимнастические палки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, пластиковые шары.

### Календарно-тематический план

| №<br>п/п           | Тема урока                                                                    | Кол<br>ичес<br>тво<br>часо<br>в | Дата по<br>учебному<br>плану | Дата<br>по факту | Основные учебные действия                                                                            | Примечание |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>1я четверть</i> |                                                                               |                                 |                              |                  |                                                                                                      |            |
|                    | <b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b> | <b>1</b>                        |                              |                  | Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.                   |            |
| 1                  | Правила техники безопасности на уроке.                                        | 1                               | 01.09.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
|                    | <b>Построение и перестроение.</b>                                             | <b>2</b>                        |                              |                  | Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.                        |            |
| 2                  | Построение в шеренгу.                                                         | 1                               | 04.09.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
| 3                  | Построение в шеренгу, равнение «по черте».                                    | 1                               | 08.09.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
|                    | <b>Ходьба и бег.</b>                                                          |                                 |                              |                  |                                                                                                      |            |
| 4                  | Ходьба на месте.                                                              | <b>7</b>                        | 11.09.2023                   |                  | Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. |            |
| 5                  | Ходьба по линии, «змейкой».                                                   | 1                               | 15.09.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
| 6                  | Ходьба с различным положением рук.                                            | 1                               | 18.09.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
| 7                  | Чередование ходьбы и бега.                                                    | 1                               | 22.09.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
| 8                  | Бег в медленном темпе.                                                        | 1                               | 25.09.2023                   |                  | Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.                       |            |
| 9                  | Бег в быстром темпе.                                                          | 1                               | 29.09.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
| 10                 | Бег по сигналу из различных положений.                                        | 1                               | 02.10.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
|                    | <b>Прыжки.</b>                                                                | <b>2</b>                        |                              |                  |                                                                                                      |            |
| 11                 | Прыжки на двух ногах.                                                         | 1                               | 06.10.2023                   |                  |                                                                                                      |            |
| 12                 | Прыжки по меткам.                                                             | 1                               | 09.10.2023                   |                  |                                                                                                      |            |

|                    |                                                                               |          |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                    | <b>Подвижные игры.</b>                                                        | <b>5</b> |            |  | Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.                                                                          |  |
| 13                 | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».                                   | 1        | 13.10.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 14                 | Игры с общеразвивающими упражнениями.                                         | 1        | 16.10.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 15                 | Подвижная игра «Море волнуется...»                                            | 1        | 20.10.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 16                 | Подвижная игра «Найди свой цвет».                                             | 1        | 23.10.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 17                 | Подвижная игра "Зайцы в огороде"                                              | 1        | 27.10.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| <b>2я четверть</b> |                                                                               |          |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b> | <b>1</b> |            |  | Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.                                                                                                  |  |
| 18                 | Правила поведения в спортивном зале                                           | 1        | 10.11.2023 |  | Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.                                                                                                       |  |
| 19                 | Построение в шеренгу.                                                         | 1        | 13.11.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Построение и перестроение. Ходьба и бег.</b>                               | <b>4</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 20                 | Построения в колонну.                                                         | 1        | 17.11.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 21                 | Ходьба на месте, в движении.                                                  | 1        | 20.11.2023 |  | Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности. |  |
| 22                 | Ходьба на носках/пятках.                                                      | 1        | 24.11.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 23                 | Бег по сигналу из различных положений.                                        | 1        | 27.11.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 24                 | Эстафеты (парами).                                                            | 1        | 01.12.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Упражнения с мячом.</b>                                                    | <b>2</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 25                 | Броски мяча учителю и ловля.                                                  | 1        | 04.12.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 26                 | Броски мяча «в цель».                                                         | 1        | 08.12.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Ползание и лазание.</b>                                                    | <b>2</b> |            |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.                                                                       |  |
| 27                 | Лазание по гимнастической лестнице.                                           | 1        | 11.12.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |

|                    |                                             |          |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------|---------------------------------------------|----------|------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 28                 | Ползание «на четвереньках», «попластунски». | 1        | 15.12.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Подвижные игры.</b>                      | <b>3</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 29                 | Подвижная игра «Найди свой цвет».           | 1        | 18.12.2023 |  | Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.                                                                                                      |  |
| 30                 | Подвижная игра «Море волнуется...»          | 1        | 22.12.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 31                 | Подвижная игра «Догони мяч».                | 1        | 25.12.2023 |  | Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.                                                                          |  |
| 32                 | Подвижная игра "Зайцы в огороде"            | 1        | 29.12.2023 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| <b>3я четверть</b> |                                             |          |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Построение и перестроение.</b>           | <b>1</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 34                 | Построение в шеренгу по сигналу.            | 1        | 12.01.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Ходьба и бег.</b>                        | <b>4</b> |            |  | Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.                                                                                                       |  |
| 35                 | Ходьба на носках/пятках.                    | 1        | 15.01.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 36                 | Чередование бега с ходьбой.                 | 1        | 19.01.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 37                 | Бег по сигналу из различных положений.      | 1        | 22.01.2024 |  | Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности. |  |
| 38                 | Бег в медленном и быстром темпе.            | 1        | 26.01.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Прыжки.</b>                              | <b>4</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 39                 | Прыжки с продвижением вперед.               | 1        | 29.01.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 40                 | Прыжки на одной ноге.                       | 1        | 02.02.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 41                 | Прыжки по меткам на двух/одной ноге.        | 1        | 05.02.2024 |  | Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.                                                                                                      |  |
| 42                 | Прыжки на фитболах.                         | 1        | 09.02.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Ползание и лазание.</b>                  | <b>1</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 43                 | Пролезание через обруч.                     | 1        | 12.02.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |  |
|                    | <b>Упражнения с мячом.</b>                  | <b>2</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |  |
| 44                 | Броски мяча «в цель».                       | 1        | 16.02.2024 |  | Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.                                                                                                      |  |

|                    |                                                                               |          |            |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45                 | Броски и ловля мяча друг другу.                                               | 1        | 26.02.2024 |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.                                                                       |                                                                                                            |
|                    | <b>Подвижные игры.</b>                                                        | <b>6</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| 46                 | Игры с общеразвивающими упражнениями.                                         | 1        | 01.03.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| 47                 | Подвижная игра «Найди свой цвет».                                             | 1        | 04.03.2024 |  |                                                                                                                                                                                     | Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. |
| 48                 | Подвижная игра «Море волнуется...»                                            | 1        | 11.03.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| 49                 | Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.                                     | 1        | 15.03.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| <b>4я четверть</b> |                                                                               |          |            |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
|                    | <b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b> | <b>1</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| 50                 | Повторение правил техники безопасности.                                       | 1        | 25.03.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
|                    | <b>Ходьба и бег.</b>                                                          | <b>3</b> |            |  | Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.                                                                                                  |                                                                                                            |
| 51                 | Чередование ходьбы и бега.                                                    | 1        | 29.03.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| 52                 | Бег парами, взявшись за руки.                                                 | 1        | 01.04.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| 53                 | Бег по сигналу из различных положений.                                        | 1        | 05.04.2024 |  | Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности. |                                                                                                            |
|                    | <b>Упражнения с мячом.</b>                                                    | <b>2</b> |            |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| 54                 | Броски мяча учителю и ловля.                                                  | 1        | 08.04.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
| 55                 | Броски мяча «в цель».                                                         | 1        | 12.04.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
|                    | <b>Подвижные игры.</b>                                                        | <b>8</b> |            |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.                                                                       |                                                                                                            |
| 56                 | Игры с общеразвивающими упражнениями.                                         | 1        | 15.04.2024 |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |

|    |                                             |   |            |  |                                                                                                            |  |
|----|---------------------------------------------|---|------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 57 | Подвижная игра «Найди свой цвет».           | 1 | 19.04.2024 |  | Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. |  |
| 58 | Подвижная игра «Море волнуется...»          | 1 | 22.04.2024 |  |                                                                                                            |  |
| 59 | Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.   | 1 | 26.04.2024 |  |                                                                                                            |  |
| 60 | Подвижная игра «Догони мяч».                | 1 | 27.04.2024 |  |                                                                                                            |  |
| 61 | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». | 1 | 03.05.2024 |  |                                                                                                            |  |
| 62 | Подвижная игра "Зайцы в огороде".           | 1 | 06.05.2024 |  |                                                                                                            |  |
| 63 | Подвижная игра "Воробьи".                   | 1 | 13.05.2024 |  |                                                                                                            |  |
| 64 | Подвижная игра «Море волнуется...»          | 1 | 17.05.2024 |  |                                                                                                            |  |
| 65 | Подвижная игра «Найди свой цвет».           | 1 | 20.05.2024 |  |                                                                                                            |  |
| 66 | Эстафеты                                    | 1 | 24.05.2024 |  |                                                                                                            |  |