

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 «В»

Учитель: Козлова А.Ж.

Учебный год: 2023-2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1в 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 **1в** 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 физкультурноспортивных 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 шарик.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Дата по учебному плану	Дата 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	05.09.2023			
3	Построение в шеренгу, равнение «по черте».	1	08.09.2023			
	<b>Ходьба и бег.</b>					
4	Ходьба на месте.	<b>7</b>	12.09.2023		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	19.09.2023			
7	Чередование ходьбы и бега.	1	22.09.2023			
8	Бег в медленном темпе.	1	26.09.2023		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	03.10.2023			
	<b>Прыжки.</b>	<b>2</b>				
11	Прыжки на двух ногах.	1	06.10.2023			
12	Прыжки по меткам.	1	10.10.2023			

	<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	17.10.2023			
15	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	20.10.2023			
16	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	24.10.2023			
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	07.11.2023		Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.	
19	Построение в шеренгу.	1	10.11.2023			
	<b>Построение и перестроение. Ходьба и бег.</b>	<b>4</b>				
20	Построения в колонну.	1	14.11.2023			
21	Ходьба на месте, в движении.	1	17.11.2023		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	21.11.2023			
23	Бег по сигналу из различных положений.	1	24.11.2023			
24	Эстафеты (парами).	1	28.11.2023			
	<b>Упражнения с мячом.</b>	<b>2</b>				
25	Броски мяча учителю и ловля.	1	01.12.2023			
26	Броски мяча «в цель».	1	05.12.2023			
	<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	08.12.2023			



28	Ползание «на четвереньках», «попластунски».	1	12.12.2023			
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>3</b>				Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.
29	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	15.12.2023			
30	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	19.12.2023			
31	Подвижная игра «Догони мяч».	1	22.12.2023			Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.
32	Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	26.12.2023			
33	Подвижная игра "Мышки кошки"	1	29.12.2023			
<b>3я четверть</b>						
	<b>Построение и перестроение.</b>	<b>1</b>				
34	Построение в шеренгу по сигналу.	1	09.01.2024			
	<b>Ходьба и бег.</b>	<b>4</b>				Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.
35	Ходьба на носках/пятках.	1	12.01.2024			
36	Чередование бега с ходьбой.	1	16.01.2024			
37	Бег по сигналу из различных положений.	1	19.01.2024			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	23.01.2024			
	<b>Прыжки.</b>	<b>4</b>				
39	Прыжки с продвижением вперед.	1	26.01.2024			
40	Прыжки на одной ноге.	1	30.01.2024			
41	Прыжки по меткам на двух/одной ноге.	1	02.02.2024			Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.
42	Прыжки на фитболах.	1	06.02.2024			
	<b>Ползание и лазание.</b>	<b>1</b>				
43	Пролезание через обруч.	1	09.02.2024			
	<b>Упражнения с мячом.</b>	<b>2</b>				
44	Броски мяча «в цель».	1	13.02.2024			Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.

45	Броски и ловля мяча друг другу.	1	16.02.2024		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.		
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>6</b>					
46	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	27.02.2024			Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
47	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	01.03.2024				
48	Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.	1	05.03.2024				
49	Подвижная игра «Догони мяч».	1	12.03.2024				
50	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	15.03.2024				
<b>4я четверть</b>							
	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>	<b>1</b>					
51	Повторение правил техники безопасности.	1	26.03.2024				
	<b>Ходьба и бег.</b>	<b>3</b>			Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.		
52	Чередование ходьбы и бега.	1	29.03.2024				
53	Бег парами, взявшись за руки.	1	02.04.2024		Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.		
54	Бег по сигналу из различных положений.	1	05.04.2024				
	<b>Упражнения с мячом.</b>	<b>2</b>					
55	Броски мяча учителю и ловля.	1	09.04.2024				
56	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.		
57	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	16.04.2024				

58	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	19.04.2024		Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
59	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	23.04.2024			
60	Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.	1	26.04.2024			
61	Подвижная игра «Догони мяч».	1	03.05.2024			
62	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	07.05.2024			
63	Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1	14.05.2024			
64	Подвижная игра "Воробьи".	1	17.05.2024			
65	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	21.05.2024			
66	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	24.05.2024			