

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 3 «Б»

Учитель: Козлова А.Ж.

Учебный год: 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3б 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 **3б** 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 м² 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>Iя четверть</i>						
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1			Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.	
1	Правила техники безопасности на уроке.	1	06.09.2023			
	Построение и перестроение.	2			Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.	
2	Построение в шеренгу.	1	07.09.2023			
3	Построение в шеренгу, равнение «по черте».	1	13.09.2023			
	Ходьба и бег.				Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики.	
4	Ходьба на месте.	7	14.09.2023			
5	Ходьба по линии, «змейкой».	1	20.09.2023			
6	Ходьба с различным положением рук.	1	21.09.2023			
7	Чередование ходьбы и бега.	1	27.09.2023			
8	Бег в медленном темпе.	1	28.09.2023			Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.
9	Бег в быстром темпе.	1	04.10.2023			
10	Бег по сигналу из различных положений.	1	05.10.2023			

	Прыжки.	2				
11	Прыжки на двух ногах.	1	11.10.2023			
12	Прыжки по меткам.	1	12.10.2023			
	Подвижные игры.	5			Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
13	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	18.10.2023			
14	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	19.10.2023			
15	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	25.10.2023			
16	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	26.10.2023			
2я четверть						
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	2			Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.	
17	Правила поведения в спортивном зале	1	08.11.2023		Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.	
18	Построение в шеренгу.	1	09.11.2023			
	Построение и перестроение. Ходьба и бег.	5				
19	Построения в колонну.	1	15.11.2023		Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
20	Ходьба на месте, в движении.	1	16.11.2023			
21	Ходьба на носках/пятках.	1	22.11.2023			
22	Бег по сигналу из различных положений.	1	23.11.2023			
23	Эстафеты (парами).	1	29.11.2023			
	Упражнения с мячом.	2				
24	Броски мяча учителю и ловля.	1	30.11.2023			
25	Броски мяча «в цель».	1	06.12.2023			
	Ползание и лазание.	2			Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.	
26	Лазание по гимнастической лестнице.	1	07.12.2023			

27	Ползание «на четвереньках», «попластунски».	1	13.12.2023			
	Подвижные игры.	5				Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.
28	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	14.12.2023			
29	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	20.12.2023			
30	Подвижная игра «Догони мяч».	1	21.12.2023			Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.
31	Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	27.12.2023			
32	Подвижная игра "Мышки кошки"	1	28.12.2023			
3я четверть						
	Построение и перестроение.	1				
33	Построение в шеренгу по сигналу.	1	10.01.2024			
	Ходьба и бег.	4				Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.
34	Ходьба на носках/пятках.	1	11.01.2024			
35	Чередование бега с ходьбой.	1	17.01.2024			
36	Бег по сигналу из различных положений.	1	18.01.2024			Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.
37	Бег в медленном и быстром темпе.	1	24.01.2024			
	Прыжки.	4				
38	Прыжки с продвижением вперед.	1	25.01.2024			
39	Прыжки на одной ноге.	1	31.01.2024			
40	Прыжки по меткам на двух/одной ноге.	1	01.02.2024			Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.
41	Прыжки на фитболах.	1	07.02.2024			
	Ползание и лазание.	1				
42	Пролезание через обруч.	1	08.02.2024			
	Упражнения с мячом.	2				
43	Броски мяча «в цель».	1	14.02.2024			Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.

44	Броски и ловля мяча друг другу.	1	15.02.2024		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.	
	Подвижные игры.	8				
45	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	21.02.2024		Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
46	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	22.02.2024			
47	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	28.02.2024			
48	Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.	1	29.02.2024			
49	Подвижная игра «Догони мяч».	1	06.03.2024			
50	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	07.03.2024			
51	Подвижная игра «гонка мячей»	1	13.03.2024			
52	Подвижная игра «Совушка»	1	14.03.2024			
4я четверть						
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1				
53	Повторение правил техники безопасности.	1	27.03.2024		Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.	
	Ходьба и бег.	3				
54	Чередование ходьбы и бега.	1	28.03.2024		Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
55	Бег парами, взявшись за руки.	1	03.04.2024			
56	Бег по сигналу из различных положений.	1	04.04.2024			
	Упражнения с мячом.	2				
57	Броски мяча учителю и ловля.	1	10.04.2024			
58	Броски мяча «в цель».	1	11.04.2024			

	Подвижные игры.	8			Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.	
59	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	17.04.2024			
60	Подвижная игра «Совушка»	1	18.04.2024			
61	Подвижная игра «Море волнуется раз..»	1	24.04.2024			
62	Подвижная игра «Гонка мячей»	1	25.04.2024			
63	Подвижная игра «Воробы вороны»	1	02.05.2024			
64	Эстафеты	1	08.05.2024			
65	Эстафеты	1	15.05.2024			
66	Подвижные игры	1	16.05.2024			
67	Подвижные игры	1	22.05.2024			
68	Эстафеты с предметами	1	23.05.2024			