

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 «В»

Учитель: Лобанова В.С.

Учебный год: 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3в 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 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:

Цели:

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры.
2. Совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни

Общая характеристика учебного предмета:

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся **3в** 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 результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу, и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- метают, бросают и ловят мяч;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

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	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата по учебному плану	Дата по факту	Основные учебные действия	Примечание
		1я четверть (17 часов)					
		Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1			Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.	
1	1	Правила техники безопасности на уроке.	1	01.09.2023			
		Построение и перестроение.	2			Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.	
2	2	Построение в шеренгу.	1	05.09.2023			
3	3	Построение в шеренгу, равнение «по черте».	1	08.09.2023			
		Ходьба и бег.	7				
4	4	Ходьба на месте.	1	12.09.2023		Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики.	
5	5	Ходьба по линии, «змейкой».	1	15.09.2023			
6	6	Ходьба с различным положением рук.	1	19.09.2023			
7	7	Чередование ходьбы и бега.	1	22.09.2023			
8	8	Бег в медленном темпе.	1	26.09.2023		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
9	9	Бег в быстром темпе.	1	29.09.2023			
10	10	Бег по сигналу из различных положений.	1	03.10.2023			
		Прыжки.	2				

11	11	Прыжки на двух ногах.	1	06.10.2023			
12	12	Прыжки по меткам.	1	10.10.2023			
		Подвижные игры.	5				
13	13	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	13.10.2023		Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
14	14	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	17.10.2023			
15	15	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	20.10.2023			
16	16	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	24.10.2023			
17	17	Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	27.10.2023			
		2я четверть (16 часов)					
		Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	2				Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.
18	1	Правила поведения в спортивном зале	1	07.11.2023		Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.	
19	2	Построение в шеренгу.	1	10.11.2023			
		Построение и перестроение. Ходьба и бег.	5				
20	3	Построения в колонну.	1	14.11.2023			
21	4	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	5	Ходьба на носках/пятках.	1	21.11.2023			
23	6	Бег по сигналу из различных положений.	1	24.11.2023			
24	7	Эстафеты (парами).	1	28.11.2023			
		Упражнения с мячом.	2				
25	8	Броски мяча учителю и ловля.	1	01.12.2023			
26	9	Броски мяча «в цель».	1	05.12.2023			
		Ползание и лазание.	2				
27	10	Лазание по гимнастической лестнице.	1	08.12.2023		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил	

						безопасности.	
28	11	Ползание «на четвереньках», «попластунски».	1	12.12.2023			
		Подвижные игры.	5			Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
29	12	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	15.12.2023			
30	13	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	19.12.2023			
31	14	Подвижная игра «Догони мяч».	1	22.12.2023		Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
32	15	Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	26.12.2023			
33	16	Подвижная игра "Мышки кошки"	1	29.12.2023			
		3я четверть (18 час)					
		Построение и перестроение.	1				
34	1	Построение в шеренгу по сигналу.	1	09.01.2024			
		Ходьба и бег.	4			Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.	
35	2	Ходьба на носках/пятках.	1	12.01.2024			
36	3	Чередование бега с ходьбой.	1	16.01.2024			
37	4	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	5	Бег в медленном и быстром темпе.	1	23.01.2024			
		Прыжки.	4				
39	6	Прыжки с продвижением вперед.	1	26.01.2024			
40	7	Прыжки на одной ноге.	1	30.01.2024			
41	8	Прыжки по меткам на двух/одной ноге.	1	02.02.2024		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
42	9	Прыжки на фитболах.	1	06.02.2024			
		Ползание и лазание.	1				
43	10	Пролезание через обруч.	1	09.02.2024			

		Упражнения с мячом.	2				
44	11	Броски мяча «в цель».	1	13.02.2024		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
45	12	Броски и ловля мяча друг другу.	1	16.02.2024		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности. Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
		Подвижные игры.	6				
46	13	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	20.02.2024			
47	14	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	27.02.2024			
48	15	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	01.03.2024			
49	16	Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.	1	05.03.2024			
50	17	Подвижная игра «Догони мяч».	1	12.03.2024			
51	18	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	15.03.2024			
		4я четверть (16 часов)					
		Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1				
52	1	Повторение правил техники безопасности.	1	26.03.2024		Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.	
		Ходьба и бег.	3				
53	2	Чередование ходьбы и бега.	1	29.03.2024			
54	3	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	
55	4	Бег по сигналу из различных положений.	1	05.04.2024			
		Упражнения с мячом.	2				
56	5	Броски мяча учителю и ловля.	1	09.04.2024			

						направленности.	
57	6	Броски мяча «в цель».	1	12.04.2024			
		Подвижные игры.	10				
58	7	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	16.04.2024		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.	
59	8	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	19.04.2024		Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
60	9	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	23.04.2024			
61	10	Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.	1	26.04.2024			
62	11	Подвижная игра «Догони мяч».	1	03.05.2024			
63	12	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	07.05.2024			
64	13	Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1	14.05.2024			
65	14	Подвижная игра "Воробьи".	1	17.05.2024			
66	15	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	21.05.2024			
67	16	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	24.05.2024			