

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: 5 «Г»

Учитель: Лобанова В.С.

Учебный год: 2023-2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5г 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 5г 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 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	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата по учебному плану	Дата по факту	Основные учебные действия	Примечание
		<i>1я четверть (24 часа)</i>					
		<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>	<b>1</b>			Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.	
1	1	Правила техники безопасности на уроке.	1	04.09.2023			
		<b>Построение и перестроение.</b>	<b>2</b>			Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.	
2	2	Построение в шеренгу.	1	06.09.2023			
3	3	Построение в шеренгу, равнение «по черте».	1	07.09.2023			
		<b>Ходьба и бег.</b>	<b>9</b>			Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики.	
4	4	Ходьба на месте.	1	11.09.2023			
5	5	Ходьба по линии, «змейкой».	1	13.09.2023			
6	6	Ходьба с различным положением рук.	1	14.09.2023			
7	7	Ходьба на носках/пятках, «гусьями», выпадами.	1	18.09.2023			
8	8	Чередование ходьбы и бега.	1	20.09.2023			
9	9	Бег в медленном темпе.	1	21.09.2023			
10	10	Бег в быстром темпе.	1	25.09.2023			
11	11	Бег по сигналу из различных положений.	1	27.09.2023			

12	12	Эстафеты с бегом (парами)		28.09.2023			
		<b>Прыжки.</b>	<b>3</b>			Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
13	13	Прыжки на двух ногах.	1	02.10.2023			
14	14	Прыжки «подскоки», боком.	1	04.10.2023			
15	15	Прыжки по меткам.	1	05.10.2023			
		<b>Подвижные игры.</b>	<b>9</b>			Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
16	16	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	09.10.2023			
17	17	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	11.10.2023			
18	18	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	12.10.2023			
19	19	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	16.10.2023			
20	20	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	18.10.2023			
21	21	Подвижная игра «Догони мяч».	1	19.10.2023			
22	22	Подвижная игра «Мячик кверху».	1	23.10.2023			
23	23	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	25.10.2023			
24	24	Эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	1	26.10.2023			
		<b>2я четверть (23 часа)</b>					
		<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>	<b>2</b>			Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.	
25	1	Правила поведения в спортивном зале	1	08.11.2023			Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.
26	2	Построение в шеренгу.	1	09.11.2023			
		<b>Построение и перестроение. Ходьба и бег.</b>	<b>8</b>				
27	3	Построение в шеренгу, равнение «по черте».	1	13.11.2023			
28	4	Построения в колонну.	1	15.11.2023			
29	5	Ходьба на месте, в движении.	1	16.11.2023		Разминка в движении,	



30	6	Ходьба по линии, «змейкой»	1	20.11.2023		освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
31	7	Ходьба на носках/пятках.	1	22.11.2023			
32	8	Чередование ходьбы и бега.	1	23.11.2023			
33	9	Бег по сигналу из различных положений.	1	27.11.2023			
34	10	Эстафеты (парами).	1	29.11.2023			
		<b>Упражнения с мячом.</b>	<b>2</b>				
35	11	Броски мяча учителю и ловля.	1	30.11.2023		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.	
36	12	Броски мяча «в цель».	1	04.12.2023			
		<b>Ползание и лазание.</b>	<b>2</b>				
37	13	Лазание по гимнастической лестнице.	1	06.12.2023		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
38	14	Ползание «на четвереньках», «попластунски».	1	07.12.2023			
		<b>Подвижные игры.</b>	<b>9</b>				
39	15	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	11.12.2023			
40	16	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	13.12.2023		Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
41	17	Подвижная игра «Догони мяч».	1	14.12.2023			
42	18	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	18.12.2023			
43	19	Подвижная игра «Мячик кверху».	1	20.12.2023			
44	20	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	21.12.2023			
45	21	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	25.12.2023			
46	22	Эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.	1	27.12.2023			
47	23	Подвижная игра "Мышки кошки".	1	28.12.2023			
		<b>3я четверть (29 часов)</b>					
		<b>Построение и перестроение.</b>	<b>3</b>				
48	1	Построение в шеренгу, равнение «по черте».	1	10.01.2024		Повторение основных видов построений,	

49	2	Построение в шеренгу по сигналу.	1	11.01.2024		демонстрация выполнения команд учителя.	
50	3	Построения в колонну.	1	15.01.2024			
		<b>Ходьба и бег.</b>	<b>4</b>			Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
51	4	Ходьба на носках/пятках.	1	17.01.2024			
52	5	Чередование бега с ходьбой.	1	18.01.2024			
53	6	Бег по сигналу из различных положений.	1	22.01.2024			
54	7	Бег в медленном и быстром темпе.	1	24.01.2024			
		<b>Прыжки.</b>	<b>4</b>				
55	8	Прыжки с продвижением вперед.	1	25.01.2024			
56	9	Прыжки на одной ноге.	1	29.01.2024		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
57	10	Прыжки по меткам на двух/одной ноге.	1	31.01.2024			
58	11	Прыжки на фитболах.	1	01.02.2024			
		<b>Ползание и лазание.</b>	<b>3</b>				
59	12	Пролезание через обруч.	1	05.02.2024			
60	13	Ползание «на четвереньках», «попластунски».	1	07.02.2024			
61	14	Ползание по гимнастической скамейке «на четвереньках»/на животе	1	08.02.2024			
		<b>Упражнения с мячом.</b>	<b>3</b>			Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.	
62	15	Броски мяча учителю и ловля.	1	12.02.2024			
63	16	Броски мяча «в цель».	1	14.02.2024			
64	17	Броски и ловля мяча друг другу.	1	15.02.2024			
		<b>Подвижные игры.</b>	<b>6</b>				
65	18	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	19.02.2024			
66	19	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	21.02.2024		Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание	
67	20	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	22.02.2024			
68	21	Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.	1	26.02.2024			

69	22	Подвижная игра «Догони мяч».	1	28.02.2024		подвижных игр.	
70	23	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	29.02.2024			
71	24	Подвижная игра "Мышки кошки".	1	04.03.2024			
72	25	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	06.03.2024			
73	26	Подвижная игра "Воробьи".	1	07.03.2024			
74	27	Подвижная игра «Летает, не летает»	1	11.03.2024			
75	28	Подвижная игра «Мячик кверху».	1	13.03.2024			
76	29	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	14.03.2024			
		<b>4я четверть (24 часа)</b>					
		<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>	<b>1</b>				
77	1	Повторение правил техники безопасности.	1	25.03.2024		Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.	
		<b>Построение и перестроение.</b>	<b>3</b>				
78	2	Построение в шеренгу, равнение «по черте».	1	27.03.2024			
79	3	Построение в шеренгу по сигналу.	1	28.03.2024			
80	4	Построения в колонну.	1	01.04.2024			
		<b>Ходьба и бег.</b>	<b>6</b>			Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.	
81	5	Ходьба на носках/пятках, «гусьями», выпадами.	1	03.04.2024			
82	6	Чередование ходьбы и бега.	1	04.04.2024			
83	7	Бег в медленном и быстром темпе.	1	08.04.2024			
84	8	Бег парами, взявшись за руки.	1	10.04.2024			
85	9	Бег по сигналу из различных положений.	1	11.04.2024			
86	10	Эстафеты с бегом (парами)	1	15.04.2024		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил	
		<b>Упражнения с мячом.</b>	<b>3</b>				
87	11	Броски мяча учителю и ловля.	1	17.04.2024			

88	12	Броски и ловля мяча друг другу.	1	18.04.2024		безопасности.	
89	13	Броски мяча «в цель».	1	22.04.2024			
		<b>Подвижные игры.</b>	<b>11</b>				
90	14	Игры с общеразвивающими упражнениями.	1	24.04.2024			
91	15	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	25.04.2024		Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
92	16	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	02.05.2024			
93	17	Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.	1	06.05.2024			
94	18	Подвижная игра «Догони мяч».	1	08.05.2024			
95	19	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	13.05.2024			
96	20	Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1	15.05.2024			
97	21	Подвижная игра "Воробьи".	1	16.05.2024			
98	22	Подвижная игра «Море волнуется...»	1	20.05.2024			
99	23	Подвижная игра «Найди свой цвет».	1	22.05.204			
100	24	Подвижная игра «Летает, не летает».	1	23.05.2024			