

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: 7 «Б»

Учитель: Лобанова В.С.

Учебный год: 2023-2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 7б 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 7б 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   |
|-------|---------|---|------------------|------------------------|---------------|--|--|
|       |         | <b>1я четверть (17 часов)</b>   |                  |                        |               |  |  |
|       |         | <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                | 01.09.2023             |               |  |  |
|       |         | <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                | 08.09.2023             |               |  |  |
|       |         | <b>Ходьба и бег.</b>  | <b>7</b>         |                        |               | Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. |  |
| 4     | 4       | Ходьба на месте.  | 1                | 13.09.2023             |               |  |  |
| 5     | 5       | Ходьба по линии, «змейкой».   | 1                | 15.09.2023             |               |  | Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности. |
| 6     | 6       | Ходьба с различным положением рук.  | 1                | 20.09.2023             |               |  |  |
| 7     | 7       | Чередование ходьбы и бега.  | 1                | 22.09.2023             |               |  |  |
| 8     | 8       | Бег в медленном темпе.  | 1                | 27.09.2023             |               |  |  |
| 9     | 9       | Бег в быстром темпе.  | 1                | 29.09.2023             |               |  |  |
| 10    | 10      | Бег по сигналу из различных положений.  | 1                | 04.10.2023             |               |  |  |
|       |         | <b>Прыжки.</b>  | <b>2</b>         |                        |               |  |  |

|    |    |   |          |            |  |  |   |
|----|----|---|----------|------------|--|--|---|
| 11 | 11 | Прыжки на двух ногах.   | 1        | 06.10.2023 |  |  |   |
| 12 | 12 | Прыжки по меткам.   | 1        | 11.10.2023 |  |  |   |
|    |    | <b>Подвижные игры.</b>  | <b>5</b> |            |  |  | Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.  |
| 13 | 13 | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».                                   | 1        | 13.10.2023 |  |  |   |
| 14 | 14 | Игры с общеразвивающими упражнениями.   | 1        | 18.10.2023 |  |  |   |
| 15 | 15 | Подвижная игра «Море волнуется...»  | 1        | 20.10.2023 |  |  |   |
| 16 | 16 | Подвижная игра «Найди свой цвет».   | 1        | 25.10.2023 |  |  |   |
| 17 | 17 | Подвижная игра "Зайцы в огороде"  | 1        | 27.10.2023 |  |  |   |
|    |    | <b>2я четверть (16 часов)</b>   |          |            |  |  |   |
|    |    | <b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b> | <b>2</b> |            |  |  | Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.  |
| 18 | 1  | Правила поведения в спортивном зале   | 1        | 08.11.2023 |  |  | Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.   |
| 19 | 2  | Построение в шеренгу.   | 1        | 10.11.2023 |  |  |   |
|    |    | <b>Построение и перестроение. Ходьба и бег.</b>                               | <b>5</b> |            |  |  |   |
| 20 | 3  | Построения в колонну.   | 1        | 15.11.2023 |  |  |   |
| 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        | 22.11.2023 |  |  |   |
| 23 | 6  | Бег по сигналу из различных положений.  | 1        | 24.11.2023 |  |  |   |
| 24 | 7  | Эстафеты (парами).  | 1        | 29.11.2023 |  |  |   |
|    |    | <b>Упражнения с мячом.</b>  | <b>2</b> |            |  |  |   |
| 25 | 8  | Броски мяча учителю и ловля.  | 1        | 01.12.2023 |  |  |   |
| 26 | 9  | Броски мяча «в цель».   | 1        | 06.12.2023 |  |  |   |
|    |    | <b>Ползание и лазание.</b>  | <b>2</b> |            |  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил   |
| 27 | 10 | Лазание по гимнастической лестнице.   | 1        | 08.12.2023 |  |  |   |

|    |    |   |          |            |  |   |  |
|----|----|---|----------|------------|--|---|--|
|    |    |   |          |            |  | безопасности.   |  |
| 28 | 11 | Ползание «на четвереньках», «попластунски». | 1        | 13.12.2023 |  |   |  |
|    |    | <b>Подвижные игры.</b>                      | <b>5</b> |            |  |   |  |
| 29 | 12 | Подвижная игра «Найди свой цвет».           | 1        | 15.12.2023 |  | Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленности.  |  |
| 30 | 13 | Подвижная игра «Море волнуется...»          | 1        | 20.12.2023 |  |   |  |
| 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        | 27.12.2023 |  |   |  |
| 33 | 16 | Подвижная игра "Мышки кошки"                | 1        | 29.12.2023 |  |   |  |
|    |    | <b>Зя четверть (18 час)</b>                 |          |            |  |   |  |
|    |    | <b>Построение и перестроение.</b>           | <b>1</b> |            |  |   |  |
| 34 | 1  | Построение в шеренгу по сигналу.            | 1        | 10.01.2024 |  |   |  |
|    |    | <b>Ходьба и бег.</b>                        | <b>4</b> |            |  |   |  |
| 35 | 2  | Ходьба на носках/пятках.                    | 1        | 12.01.2024 |  | Повторение основных видов построений, демонстрация выполнения команд учителя.   |  |
| 36 | 3  | Чередование бега с ходьбой.                 | 1        | 17.01.2024 |  |   |  |
| 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        | 24.01.2024 |  |   |  |
|    |    | <b>Прыжки.</b>                              | <b>4</b> |            |  |   |  |
| 39 | 6  | Прыжки с продвижением вперед.               | 1        | 26.01.2024 |  |   |  |
| 40 | 7  | Прыжки на одной ноге.                       | 1        | 31.01.2024 |  |   |  |
| 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        | 07.02.2024 |  |   |  |
|    |    | <b>Ползание и лазание.</b>                  | <b>1</b> |            |  |   |  |
| 43 | 10 | Пролезание через обруч.                     | 1        | 09.02.2024 |  |   |  |

|    |    |   |          |            |  |   |  |
|----|----|---|----------|------------|--|---|--|
|    |    | <b>Упражнения с мячом.</b>  | <b>2</b> |            |  |   |  |
| 44 | 11 | Броски мяча «в цель».   | 1        | 14.02.2024 |  | 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.<br>Демонстрация основных приемов игры. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. |  |
|    |    | <b>Подвижные игры.</b>  | <b>6</b> |            |  |   |  |
| 46 | 13 | Игры с общеразвивающими упражнениями.   | 1        | 21.02.2024 |  |   |  |
| 47 | 14 | Подвижная игра «Найди свой цвет».   | 1        | 28.02.2024 |  |   |  |
| 48 | 15 | Подвижная игра «Море волнуется...»  | 1        | 01.03.2024 |  |   |  |
| 49 | 16 | Эстафеты с общеразвивающими упражнениями.                                     | 1        | 06.03.2024 |  |   |  |
| 50 | 17 | Подвижная игра «Догони мяч».  | 1        | 13.03.2024 |  |   |  |
| 51 | 18 | Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».                                   | 1        | 15.03.2024 |  |   |  |
|    |    | <b>4я четверть (16 часов)</b>   |          |            |  |   |  |
|    |    | <b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b> | <b>1</b> |            |  |   |  |
| 52 | 1  | Повторение правил техники безопасности.                                       | 1        | 27.03.2024 |  |   |  |
|    |    | <b>Ходьба и бег.</b>  | <b>3</b> |            |  | Повторение правил безопасного поведения на уроке, ознакомление с новыми понятиями.  |  |
| 53 | 2  | Чередование ходьбы и бега.  | 1        | 29.03.2024 |  |   |  |
| 54 | 3  | Бег парами, взявшись за руки.   | 1        | 03.04.2024 |  |   |  |
| 55 | 4  | Бег по сигналу из различных положений.  | 1        | 05.04.2024 |  |   |  |
|    |    | <b>Упражнения с мячом.</b>  | <b>2</b> |            |  | Разминка в движении, освоение упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной   |  |
| 56 | 5  | Броски мяча учителю и ловля.  | 1        | 10.04.2024 |  |   |  |

|    |    |   |           |            |  |   |  |
|----|----|---|-----------|------------|--|---|--|
|    |    |   |           |            |  | направленности.   |  |
| 57 | 6  | Броски мяча «в цель».                       | 1         | 12.04.2024 |  |   |  |
|    |    | <b>Подвижные игры.</b>                      | <b>10</b> |            |  |   |  |
| 58 | 7  | Игры с общеразвивающими упражнениями.       | 1         | 17.04.2024 |  | 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         | 24.04.2024 |  |   |  |
| 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         | 08.05.2024 |  |   |  |
| 64 | 13 | Подвижная игра "Зайцы в огороде".           | 1         | 15.05.2024 |  |   |  |
| 65 | 14 | Подвижная игра "Воробьи".                   | 1         | 17.05.2024 |  |   |  |
| 66 | 15 | Подвижная игра «Море волнуется...»          | 1         | 22.05.2024 |  |   |  |
| 67 | 16 | Подвижная игра «Найди свой цвет».           | 1         | 24.05.2024 |  |   |  |