

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Угледгорская специальная школа-интернат № 6»

«Рассмотрено»
на методическом объединении
учителей – начальных классов
ГБОУ «Угледгорская СШИ № 6»
Протокол от « 4 » 09 2023 г. № 1

«Согласовано»
Заместитель директора
ГБОУ «Угледгорская СШИ № 6»
Maglis I.L.

«Утверждено»
Директор ГБОУ «Угледгорская СШИ № 6»
И.Н.Шетеля
Приказ от « 09 » 09 2023 г. № 143



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для 1 (дополнительного) А класса
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

Разработала:
учитель Гарненко Владислав Андреевич

Угледгорск, 2023 г.

Новшества инвеса

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной начальной образовательной программы начального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООН УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

В соответствии с учебным планом рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 1 (дополнительном) А классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Цель:

- 1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобретения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;
- 2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

Образовательные:

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
4. Формирование пространственной ориентации;
5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсорных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;

6 Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации.

7 Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях, составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;

8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

Коррекционные:

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

Воспитательные:

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися, с легкой умственной отсталостью, специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении стрессовых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I (дополнительный) А класс 99 часов

| п/п | Кол-во часов на изучение темы | Дата проведения урока | | Наименование разделов, тем уроков | Примечание |
|-----|-------------------------------|-----------------------|----------|---|------------|
| | | По плану | По факту | | |
| | | | | 1 четверть | |
| 1 | 1 | 04.09 | | Техника безопасности и правила поведения на уроках. Беседа «Чистота одежды» | |
| 2 | 1 | 05.09 | | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | |
| 3 | 1 | 07.09 | | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед | |
| 4 | 1 | 11.09 | | Прыжки в длину с места | |
| 5 | 1 | 12.09 | | Перепрыгивание через препятствия | |
| 6 | 1 | 14.09 | | Бросание мяча, ловля мяча | |
| 7 | 1 | 18.09 | | Упражнения с набивными мячами | |
| 8 | 1 | 19.09 | | Метание малого мяча в цель | |
| 9 | 1 | 21.09 | | Прокатывание мяча двумя руками друг другу | |
| 10 | 1 | 25.09 | | Развитие ориентации в пространстве. Броски мяча по команде учителя. | |
| 11 | 1 | 26.09 | | Развитие ловкости. Игра «Попади в цель» | |

| | | | |
|----|---|-------|---|
| 13 | 1 | 18.09 | Развитие координации. Эстафета «Лесными тропами» |
| 13 | 1 | 07.10 | Подскоки на мячах - фитоболах |
| 14 | 1 | 05.10 | Прыжки с продвижением вперед |
| 15 | 1 | 09.10 | Коррекционные игры. Игра «Собираем урожай» |
| 16 | 1 | 10.10 | Развитие скоростно-силовой выносливости. Игра «А ну-ка, догони!» |
| 17 | 1 | 12.10 | Игровые упражнения на мячах фитоболах |
| 18 | 1 | 16.10 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Охотники и утки» |
| 19 | 1 | 17.10 | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом |
| 20 | 1 | 19.10 | Перелазание через мягкие модули |
| 21 | 1 | 23.10 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами |
| 22 | 1 | 24.10 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов |
| 23 | 1 | 26.10 | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног. |
| 24 | 1 | 07.11 | Упражнения в ползании на животе, четвереньках по прямой, под дугой |
| | 1 | | II четверть |
| 25 | 1 | 09.11 | Техника безопасности и правила поведения на уроках. Беседа «Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых.» |

| | | Упражнения в лагуне по шведской стенке | |
|----|---|--|--|
| 26 | 1 | 13 | |
| 27 | 1 | | |
| 28 | 1 | 13 | |
| 29 | 1 | 10 | |
| 30 | 1 | 11 | |
| 31 | 1 | 15 | |
| 32 | 1 | 11 | |
| 33 | 1 | 10 | |
| 34 | 1 | 10 | |
| 35 | 1 | 14 | |
| 36 | 1 | 13 | |
| 37 | 1 | 12 | |
| 38 | 1 | 11 | |
| 39 | 1 | 10 | |
| 40 | 1 | 14 | |
| 41 | 1 | 14 | |
| 42 | 1 | 10 | |
| 43 | 1 | 11 | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 44 | 1 | | | Прыжки с продвижением вперед |
| 45 | 1 | | | Коррекционные игры Игра «Кто быстрее» |
| 46 | 1 | | | Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжки на двух ногах. |
| | | | | III четверть |
| 47 | 1 | 00,01 | | ТБ и правила поведения на уроках |
| 48 | 1 | 10 | | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. |
| 49 | 1 | 15 | | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед |
| 50 | 1 | 16 | | Прыжки в длину с места |
| 51 | 1 | 14 | | Перепрыгивание через препятствия |
| 52 | 1 | 10 | | Бросание мяча, ловля мяча |
| 53 | 1 | 10 | | Упражнения с набивными мячами. |
| 54 | 1 | 10 | | Метание малого мяча в цель |
| 55 | 1 | 10 | | Прокатывание мяча двумя руками друг другу |
| 56 | 1 | 10 | | Развитие ориентации в пространстве. Ориентировка «на себя» выполнение команд учителя (рука, нога) в разных направлениях, в том числе симметричных. |
| 57 | 1 | 10 | | Развитие ловкости. Кувырки вперед-назад |
| 58 | 1 | 10 | | Развитие координации. Броски мяча в цель. |
| 59 | 1 | 10 | | Развитие ориентации в пространстве. Построение в колонну, шеренгу, круг, рассыпную; шаг в правую, левую сторону, вперед) |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 60 | 1 | | | Развитие ориентации в пространстве - повороты на месте и в движении направо, налево, кругом. |
| 61 | 1 | | | Подскоки на мячах-фитболах. Прыжки с продвижением вперед |
| 62 | 1 | | | Коррекционные игры Игра «Бег пингинов» |
| 63 | 1 | | | Развитие скоростно-силовой выносливости. Броски и ловля мяча двумя руками. |
| 64 | 1 | | | Игровые упражнения на мячах фитболах |
| 65 | 1 | | | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Не урони» (перенести предмет на теннисной ракетке) |
| 66 | 1 | | | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом |
| 67 | 1 | | | Перелазание через мягкие модули |
| 68 | 1 | | | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами |
| 69 | 1 | | | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов |
| 70 | 1 | | | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног. |
| 71 | 1 | | | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Перемена мест» (выполнение приставных шагов в сторону). |
| 72 | 1 | | | Упражнения в лазанье по шведской стенке |
| 73 | 1 | | | Игровые упражнения на мячах-фитболах |
| 74 | 1 | | | Коррекционные игры. Игра «Перемена места» (передвижение гусиным шагом) |

| | | | | |
|----|---|----|-----------------|--|
| 91 | 1 | | через лабиринт) | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Кашагоходец» (Выполнение ходьбы со сменой положений рук) |
| 92 | 1 | | | Развитие ловкости. Прыжки на скакалке |
| 93 | 1 | 16 | | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног |
| 94 | 1 | 20 | | Подскоки на мячах-фитболах |
| 95 | 1 | 21 | | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |
| 96 | 1 | 23 | | Коррекционные игры Игра «Полная корзина» (сбор предметов по команде учителя) |
| 97 | 1 | 24 | | Развитие скоростных качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 98 | 1 | 28 | | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов. |
| 99 | 1 | 30 | | Коррекционные игры с мячом «Горячий мяч» |

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью () листов

Директор

И.Н. Шегеля

И.Н. Шегеля

