

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

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

«Согласовано»
Заместитель директора
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
Маглис И.Л.



«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»
И.Н.Шетеля
Приказ от «04» 09 2023 г. № 143

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для 1 (дополнительного) Б класса
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
и нарушениями аутистического спектра (вариант 8.3)

Разработала:
учитель Гарненко Владислав Андреевич

Углегорск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной начальной образовательной программы начального образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) ГБОУ «Углеторская СПШ № 6», утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023

На прохождение курса физической культуры в 1 (дополнительных) классах отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

Цель:

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения 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 сенсомоторных 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;

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 расстройством аутистического спектра 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 строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными 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 и подвижных 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
1 (дополнительный) Б 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	05.09		Техника безопасности и правила поведения на уроках. Беседа «Чистота одежды»	
2	1	06.09		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	12.09		Прыжки в длину с места	
5	1	13.09		Перепрыгивание через препятствия	
6	1	14.09		Бросание мяча, ловля мяча	
7	1	19.09		Упражнения с набивными мячами	
8	1	20.09		Метание малого мяча в цель	
9	1	21.09		Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
10	1	26.09		Развитие ориентации в пространстве. Броски мяча по команде учителя.	
11	1	27.09		Развитие ловкости. Игра «Попади в цель»	

12	1	28.10		Развитие координации. Эстафета «Лестницами тропами»	
13	1	03.10		Подскоки на мячах - фитболах	
14	1	04.10		Прыжки с продвижением вперед	
15	1	05.10		Коррекционные игры. Игра «Собираем урожай»	
16	1	10.10		Развитие скоростно-силовой выносливости. Игра «А ну-ка, догони!»	
17	1	11.10		Игровые упражнения на мячах фитболах	
18	1	12.10		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	18.10		Перелазание через мягкие модули	
21	1	19.10		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	25.10		Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	
24	1	26.10		Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	
	1			III четверть	
25	1	02.11		Техника безопасности и правила поведения на уроках. Беседа «Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых.»	
26	1	02		Упражнения в лазанье по шведской стенке	

27	1		Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.
28	1	11	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.
29	1	13	Коррекционные игры с метанием. Метание мяча.
30	1	15	Прыжки с ноги на ногу - 10м.
31	1	21	Развитие силы. Приседания.
32	1	22	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.
33	1	23	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед
34	1	28	Прыжки в длину с места
35	1	29	Перепрыгивание через препятствия
36	1	30	Бросание мяча, ловля мяча
37	1	25/12	Упражнения с набивными мячами
38	1	25	Метание малого мяча в цель
39	1	17	Прокатывание мяча двумя руками друг другу
40	1	12	Развитие ориентации в пространстве передача предмета «вперед», «назад», «вправо», «влево»
41	1	13	Развитие ловкости. Балансирование в стойке на одной ноге
42	1	14	Развитие координации. Бег с препятствиями.
43	1	17	Подскоки на мячах- фитболах
44	1	20	Прыжки с продвижением вперед
45	1	21	Коррекционные игры Игра «Кто быстрее»

46	1		Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжки на двух ногах.
III четверть			
47	1	27	ТБ и правила поведения на уроках
48	1	28	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.
49	1	02.01	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед
50	1	10	Прыжки в длину с места
51	1	11	Перепрыгивание через препятствия
52	1	16	Бросание мяча, ловля мяча
53	1	17	Упражнения с набивными мячами.
54	1	18	Метание малого мяча в цель
55	1	23	Прокатывание мяча двумя руками друг другу
56	1	011	Развитие ориентации в пространстве. Ориентировка «на себя» выполнение команд учителя (рука, нога) в разных направлениях, в том числе симметричных.
57	1	85	Развитие ловкости. Кувырки вперед-назад
58	1	80	Развитие координации. Броски мяча в цель.
59	1	81	Развитие ориентации в пространстве. Построение в колонну, шеренгу, круг, врассыпную; шаг в правую, левую сторону, вперед)
60	1	81.05	Развитие ориентации в пространстве. -повороты на месте и в движении направо, налево, кругом;
61	1	08	Подскоки на мячах- фитболах. Прыжки с продвижением вперед

63	1		Коррекционные игры Игра «Бег пингвинов»
63	1		Развитие скоростно-силовой выносливости. Броски и ловля мяча двумя руками.
64	1		Игровые упражнения на мячах фитболах
65	1	14	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Не урони» (перенести предмет на теннисной ракетке)
66	1	15	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом
67	1	22.02	Перелазание через мягкие модули
68	1	1 22	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами
69	1	15	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов
70	1	15.03	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.
71	1	04	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «перемена мест» (выполнение приставных шагов в сторону).
72	1	04	Упражнения в лазанье по шведской стенке
73	1	12	Игровые упражнения на мячах-фитболах
74	1	13	Коррекционные игры. Игра «Перемена места» (передвижение гусиным шагом)
75	1	17	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Хитрая лиса» (быстрое реагирование на команды)

IV четверть

76	1		ТБ и правила поведения на уроках
77	1	11	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.
78	1	02.01	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.
79	1	03	Коррекционные игры с метанием теннисного мяча в корзину.
80	1	04	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Переправа» (выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу)
81	1	07	Развитие силы. Набивание мяча одной рукой.
82	1	10	Коррекционные игры. Игра «Говорящий мяч»
83	1	11	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.
84	1	12	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов
85	1	13	Прыжки в длину с места
86	1	14	Перепрыгивание через препятствия
87	1	23	Бросание мяча, ловля мяча
88	1	24	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов
89	1	25	Метание малого мяча в цель
90	1	04.04	Коррекционные игры. Игра «Кегельбан» (провести клюшкой мяч через лабитинт)
91	1	02.05	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Канатоходец» (Выполнение ходьбы со сменой положений рук).

92	1		Развитие ловкости. Прыжки на скакалке
93	1	08	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног
94	1	14	Подскоки на мячах- фитболах
95	1	15	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
96	1	17	Коррекционные игры Игра «Полная корзина» (сбор предметов по команде учителя)
97	1	11	Развитие скоростных качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
98	1	50	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов.
99	1	63	Коррекционные игры с мячом «Горячий мяч»

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью

И. Шетеля
24

листов

Директор

И. Шетеля

И.Н. Шетеля

