

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

**Рабочая образовательная программа
по адаптивной физической культуре**

Класс: 1А

**Учитель:
Гнездилова М.В.**

2024 – 2025 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;

- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	12	-
3.	Легкая атлетика	30	-
4.	Игры	55	-
Итого:		97	-

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настил досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брус на настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов;
2. Журнал по технике безопасности;

3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1А класс
1 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Лёгкая атлетика	2			
1, 2	1, 2	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	2	02.09.24. 03.09.24.		
		Игры	22			
3	3	Правила ТБ на уроках футбола. Обучение ведению мяча	1	05.09.24.		
4	4	Обучение ударам по мячу. Учебная игра в футбол	1	09.09.24.		
5	5	Обучение передач мяча. Учебная игра в футбол	1	10.09.24.		
6	6	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	12.09.24.		
7	7	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Обучение играм на развитие скоростно-силовых качеств	1	16.09.24.		
8, 9	8, 9	Совершенствование игр на развитие скоростно-силовых качеств	2	17.09.24. 19.09.24.		
10, 11	10, 11	Обучение играм на развитие скоростно-силовых качеств	2	23.09.24. 24.09.24.	Эстафеты "Кто быстрее"	
12	12	Совершенствование игр на развитие скоростно-силовых качеств	1	26.09.24.		
13	13	Обучение игре "2 мяча"	1	30.09.24.		
14-16	14-16	Совершенствование игры "2 мяча"	3	01.10.24,03.10.24. 07.10.24.		
17-20	17-20	Круговая тренировка. Эстафеты с мячами	4	08.10.24,10.10.24. 14.10.24,15.10.24.		
21, 22	21, 22	Обучение играм с элементами бега	2	17.10.24.	"Поезд", "Солнышко"	

				21.10.24.	и дождик"	
23, 24	23, 24	Совершенствование игр с элементами бега	2	22.10.24. 24.10.24.	"Поезд", "Солнышко и дождик"	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

**1А класс
2 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Игры	24			
25-26	1-2	Перестрелка. Обучение броскам малого мяча	2	05.11.24,07.11.24.		
27, 28	3-4	Совершенствование бросков малого мяча	2	11.11.24,12.11.24.		
29-32	5-8	Учебная игра "Перестрелка"	4	14.11.24,18.11.24. 19.11.24,21.11.24.	Учебная игра с подсказом учителя	
33-36	9-12	Игры с предметами	4	25.11.24,26.11.24. 28.11.24,02.12.24.	"Собери яблоки", "Палку за спину", "Стрельба в мишень", "Рывок за мячом", "Катящаяся мишень"	
37-40	13-16	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	4	03.12.24,05.12.24. 09.12.24,10.12.24	"Берег и река", "Бой петухов", "Прижми стопу", "Пожарная команда"	
41-43	17-19	Эстафеты с перемещениями. Прыжки через скакалку	3	12.12.24,16.12.24. 17.12.24.		
44-48	20-24	Игры с элементами бега и прыжками	5	19.12.24,23.12.24. 24.12.24,26.12.24. 28.12.24.	"Передал - садись", "Коршун и цыплята", "День и ночь", эстафеты с мячом	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

**1А класс
3 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	6			
49	1	Гимнастика	1	13.01.25.	Построения и перестроения. Прыжки через скакалку	
50,51	2,3	Гимнастика	2	14.01.25,16.01.25.	Строевые упражнения.	
52	4	Гимнастика. ОРУ	1	20.01.25.	ОРУ со скакалкой	
53	5	Гимнастика. ОРУ	1	21.01.25.	ОРУ с обручем	
54	6	Гимнастика. ОРУ	1	23.01.25.	ОРУ без предметов	
		Игры	5			
55-57	7-9	Подвижные игры с бегом и прыжками	3	27.01.25,28.01.25. 30.01.25.	"Невод", "Салки", "Лягушки"	
58,59	10,11	Подвижные игры с предметами	2	03.02.25. 04.02.25	"Бездомный заяц"	
		Гимнастика	6			
60,61	12,13	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и стойка на лопатках	2	06.02.25,10.02.25.		
62,63	14,15	Кувырок вперёд и стойка на лопатках	2	11.02.25,13.02.25.		
64,65	16,17	Разучивание гимнастических комбинаций	2	24.02.25,25.02.25.		
		Легкая атлетика	6			
66-68	18-20	Прыжок в высоту	3	27.03.25,03.03.25. 04.03.25	Прыжок в высоту с прямого разбега	
69-71	21-23	Прыжок в высоту	3	06.03.25,10.03.25. 11.03.25.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	

		Игры	4			
72-74	24-26	Игра "Квадрат"	3	13.03.25,17.03.25. 18.03.25	Игра по облегчённым правилам	
75	27	Игра "Последний герой"	1	20.03.25.		
По программе: 27 часов Выдано: 27 часов						

**1А класс
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Лёгкая атлетика	22			
76-79	1-4	Круговая тренировка	4	30.03.25,01.04.25. 03.04.25,07.04.25.	Отжимание, приседание, упор - присед -упор -лёжа	
80,81	5,6	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	2	08.04.25,10.04.25.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами вперёд	
82-84	7-9	Прыжки в длину	3	14.04.25,15.04.25. 17.04.25.	Отрабатывание толчка для прыжка в длину	
85,86	10,11	Прыжки в длину	2	21.04.25,22.04.25.	Прыжки в длину с места	
87-89	12-14	Прыжки в длину	3	24.04.25,28.04.25. 05.05.25.	Прыжки в длину с небольшого разбега	
90,91	15,16	Бег с высокого старта	2	06.05.25,12.05.25.	Игры с бегом	
92-94	17,18	Бег с высокого старта	2	13.05.25,15.05.25.	Эстафеты с выбеганиями	
95,96	19,20	Спортивно - силовая подготовка	2	19.05.25,20.05.25.	Игра "12 палочек"	
97	21,22	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	2	22.05.25,26.05.25.	Бег 30 м, прыжки с места, отжимание, рост, вес, ОГК	
По программе: 22 часов Выдано: 22 часов						

По программе за год: 97 часов

Выдано за год: 97 часов