

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Серафимовичская ШИ»

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе

 Н.И. Любимова

«31» 28 августа 2023 г.

Утверждено:

приказом от «31» 28 августа № 370

Директор ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

 Р.В. Охрименко

## Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1 «Д» класс

(предметная область «Физическая культура») (вариант 1)

Разработчик: Лукьянов В.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей младших классов

Протокол от «29» 28 августа 2023 г. № 1

Руководитель МО младших классов



А.В. Рогачева

## **Адаптивная физическая культура**

### **(Вариант 2)**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026, Положением о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, факультативных и коррекционных курсов государственного казенного общеобразовательного учреждения "Серафимовичская школа-интернат", утвержденного приказом от 31.08.2023 г. № 370, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 государственного казенного общеобразовательного учреждения «Серафимовичская школа-интернат».

Программа рассчитана на **99 часов (3 часа в неделю)**- 33 учебные недели.

**Цель программы обучения:** Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

**Задачи программы обучения:**

- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

При реализации программы используются следующие **методы** обучения: наглядные, словесные, практические.

Используемые **технологии** обучения:

- Здоровьесберегающие технологии обучения;
- Игровые технологии др.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Основы знаний», «Коррекционные подвижные игры», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Общеразвивающие и корригирующие упражнения».

**Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Адаптивная физическая культура.**

- 1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*
- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
  - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
  - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
  - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

### ***Программа формирования базовых учебных действий***

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООПобразования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

**Календарно- тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	<b>1 четверть</b>			
	<b>1. раздел «Основы знаний»</b>			
1-2	Основы техники безопасности и профилактики травматизма (инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортивной площадке и физкультурном зале). Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.	2		
	<b>2. раздел «Легкая атлетика»</b>			
3-4	Ходьба: в колонну, в медленном и быстром темпе, по линии, на носках и пятках, с различным положением рук. Основы знаний.	2		
5-6	Бег в медленном темпе, чередующимся с ходьбой с сохранением правильной осанки.	2		

7-8	Ходьба и бег по заданным направлениям, основы знаний.	2		
9-10	Ознакомление с техникой прыжков на одной , двух ногах, с продвижением вперёд, в глубину. Основы знаний.	2		
11-12	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Основы знаний.	2		
13-14	Прыжки: через натянутый шнур, толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет, Основы знаний.	2		
15-16	Обучение технике правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной, двумя руками. Приём и передача мяча в круге и шеренге.	2		
17-18	Обучение технике произвольного метания малых и больших мячей. Метание малого мяча с места в цель и на дальность правой и левой рукой. Основы знаний.	2		
19-20	Прыжок в длину с места. Метания мяча на дальность. Бросок мяча в цель.	2		
	<b>3. раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения.»</b>			
21-22	Построения и размыкания. В шеренгу, колонну, парами, по линии, в круг. На вытянутые руки, приставными шагами.	2		
	<b>2 четверть</b>			
23-24	Упражнения на равновесие и на формирование правильной осанки. Основы знаний.	2		
25-26	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на дыхание. Основы знаний.	2		
27-28	Ознакомление с техникой группировок и перекатов. Элементы акробатических упражнений. Основы знаний.	2		
29-30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Основы знаний.	2		
31-32	Общеразвивающие упражнения с мячами. Основы знаний.	2		
33-34	Общеразвивающие упражнения с обручами. Основы знаний.	2		

35-36	Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке . Основы знаний.	2		
37-38	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки в точности движений. Основы знаний.	2		
39-40	Лазание по гимнастической стенке. Основы знаний.	2		
	<b>4. раздел «Лыжная подготовка».</b>			
41-42	Ознакомление с техникой ступающего шага. Основы знаний.	2		
43-44	Ознакомление с техникой одношажного хода. Основы знаний.	2		
	<b>3 четверть</b>			
45-46	Ознакомление с техникой одношажного хода. Основы знаний.	2		
47-48	Ознакомление с техникой двухшажного хода. Основы знаний.	2		
49-50	Ознакомление с техникой подъема на склон. Основы знаний.	2		
51-52	Ознакомление с техникой спуска со склона. Основы знаний.	2		
53-54	Ознакомление с техникой преодоления бугра и впадины. Основы знаний.	2		
55-56	Игры на лыжах. п/и «Ловкие лыжники», «Аист». Основы знаний.	2		
57-58	Контрольные упражнения уровня физического развития, прохождение на лыжах от 0,5 км.	2		
	<b>5. раздел «Коррекционные подвижные игры».</b>			
59-60	Коррекционные подвижные игры с элементами ходьбы, бега. Основы знаний.	2		
	<b>4 четверть</b>			
61-62	Подвижные игры на коррекцию равновесия, «Разойдись не упади». Основы знаний.	2		
63-64	Коррекционные подвижные игры с лазанием, «Проползи не урони». Основы знаний.	2		
65-66	Коррекционные подвижные игры с прыжками. Основы знаний.	2		
67-68	Коррекционные подвижные игры с метанием. Основы знаний.	2		
69-70	Коррекционные подвижные игры малой подвижности. Основы знаний.	2		
71-72	Коррекционные игры на ориентировку в пространстве. Основы знаний.	2		
73-74	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает». Основы знаний.	2		

75-76	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал», «Совушка». Основы знаний.	2		
	<b>2.раздел «Лёгкая атлетика»</b>			
77-78	Специальные упражнения с набивными мешочками для коррекции движений и развития координационных способностей. Основы знаний.	2		
79-80	Обучение технике различных видов ходьбы , с преодолением 3-4 препятствий по разметке. Основы знаний.	2		
81-82	Подвижные игры на коррекцию равновесия. «Канатоходец», «Переправа». Основы знаний.	2		
83-84	Коррекционные подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием, и ловлей. Основы знаний.	2		
	<b>2.раздел «Лёгкая атлетика»</b>			
85-87	Специальные упражнения с набивными мешочками для коррекции движений и развития координационных способностей. Основы знаний.	3		
88-89	Обучение технике различных видов ходьбы , с преодолением 3-4 препятствий по разметке. Основы знаний.	2		
90-92	Обучение технике эстафетного бега. Комбинации из различных видов эстафет. Основы знаний.	3		
93-94	Обучение прыжку в высоту с касанием подвешенных ориентиров. Ознакомление с техникой высокого старта. Основы знаний.	2		
95-96	Обучение технике бега с переходом на ходьбу до 4-5 минут. Основы знаний.	2		
97-99	Контрольные упражнения оценки физической подготовленности учащихся. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег 30 м. Бросок мяча в цель.	3		

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

#### Литература:



Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе. Видякин М.В. «Учитель», 2003, Бег, прыжки, метания. Ломан В., М-ФиС 1985, Спорт детям ФиС 1956, Детские подвижные игры М-Просвещение 1985.

Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Креминская М.М. ООО «ВЛАДОС»

**Учебный инвентарь:** маты гимнастические, перекладина пристеночная, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, канат, мячи, обручи, лыжи с палками и креплениями, секундомер, кегли, скакалки, свисток.