

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от « 31 » август 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Методист ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
Сав Е.В. Савостьянова
« 31 » август 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
О.П. Степанова
« 31 » август 2021г.



Рабочая программа

по предмету:

««Адаптивная физкультура»»

Учебный год: 2021-2022

Класс: 1 (доп.) «В» (2 год обучения)

Количество часов в неделю: 3; **в год:** 102

Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Рабочую программу составила учитель Гречушкина Н.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти (2 вариант).

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Цели программы:

- создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся;
- способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности;
- создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

- В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физкультура» должны решаться следующие основные задачи: создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- одобрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физкультура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана образовательной области «Физическая культура». По учебному плану на изучение предмета отведено 102 часов в год, 3 часа в неделю.

Планируемые личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые предметные результаты:

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, гибкости;

➤ 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.

Содержание

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания. Формирование базовых учебных действий 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.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в пяти этапах:

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.
- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т. д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» проходит в первой и четвертой четвертях, так как по данному разделу предполагается освоение наибольшего спектра движений, в первом дополнительном классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных

возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

В первом классе повторяют содержание программы первого дополнительного класса, с добавлением простых не сложных упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Ходьба стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге.

Метания. Метания набивного мешочка. Упражнения на правильный хват мяча. Метание малого мяча в стену.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным способом.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук.

Передача предметов. Передача предметов различного диаметра.

Упражнения с мячом. Прокатывание мяча, дозирование силы удара мяча, передача мяча снизу, от груди.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, мячами.

Пешие прогулки на свежем воздухе.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры.	2
3 – 4	Ходьба стайкой.	2
5 – 6	Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой.	2
7 – 8	Ходьба, бег в колонне за учителем.	2
9 – 10	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне за учителем.	2
11 – 12	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне.	2
13 – 14	Строевые упражнения. Коррекционные подвижные игры с мячом.	2
15 – 16	Строевые упражнения. Коррекционные подвижные игры с мячом.	2

17 – 18	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Коррекционные подвижные игры.	2
19 – 20	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа. Коррекционные подвижные игры.	2
21 – 22	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентир). Коррекционные подвижные игры.	2
23 – 24	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2
25 – 26	Строевые упражнения. Передвижение на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2
27 – 28	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2
29 – 30	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Коррекционные подвижные игры.	2
31 – 32	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Коррекционные подвижные игры.	2
33 – 34	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание.	2
35 – 36	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке.	2
37 – 38	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2
39 – 40	Строевые упражнения. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	2
41 – 42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	2
43 – 44	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	2
45 – 46	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	2
47 – 48	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча снизу.	2
49 – 50	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу.	2
51 – 52	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу.	2
53 – 54	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Ходьба в колонне за учителем.	2
55 – 56	Ходьба, бег по ориентирам. Коррекционные подвижные игры.	2
57 – 58	Прыжки. Коррекционные подвижные игры.	2
59 – 60	Передача предметов.	2
61 – 62	Метание набивного мешочка Коррекционные подвижные игры.	2
63 – 64	Метание малого мяча в стену. Коррекционные подвижные игры.	2

65 – 66	Метание малого мяча в стену. Коррекционные подвижные игры.	2
67 – 68	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.	2

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры.	2	01.09 06.09	Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба стайкой за учителем. ОРУ. Ходьба парами. Подвижные игры.
3 – 4	Ходьба стайкой.	2	08.09 13.09	деятельности на уроке с помощью учителя;	Ходьба стайкой за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
5 – 6	Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой.	2	15.09 20.09	- проговаривать последовательность действий	Ходьба в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба парами. Бег стайкой за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
7 – 8	Ходьба, бег в колонне за учителем.	2	22.09 27.09	на уроке;	Упражнения в ходьбе. Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
9 – 10	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне за учителем.	2	29.09 04.10	- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;	Выполнение команд «пошли», «остановились», «побежали». Упражнения в ходьбе. Ходьба, бег колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
11 – 12	Строевые упражнения. Ходьба, бег в колонне.	2	06.10 11.10	Познавательные БУД: -	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. ОРУ. Ходьба с остановками по сигналу. Подвижные игры.
13 – 14	Строевые упражнения. Коррекционные подвижные игры с мячом.	2	13.10 18.10	ориентироваться	Построение в шеренгу. ОРУ. Подвижные игры с прокатыванием мяча.
15 – 16	Строевые упражнения.	2	20.10		Выполнение команд «пошли», «остановились»,

	Коррекционные подвижные игры с мячом.		25.10	я в спортзале; отвечать на	«побежали». Подвижные игры с прокатыванием мяча.
17 – 18	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Коррекционные подвижные игры.	2	27.10 08.11	вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной работы класса	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ползание. Подвижная игра.
19 – 20	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа. Коррекционные подвижные игры.	2	10.11 15.11	и учителя; Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением,	Выполнение команд «равняйся», «смирно». Перекаты в положение лежа. Подвижная игра.
21 – 22	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентир). Коррекционные подвижные игры.	2	17.11 22.11	занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве	Выполнение команд «равняйся», «смирно». ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по коридору 20 — 25см. Подвижная игра.
23 – 24	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2	24.11 29.11		Построение в колонну. ОРУ с кеглями. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижная игра.
25 – 26	Строевые упражнения. Передвижение на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2	01.12 06.12		Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижение на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра.
27 – 28	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2	08.12 13.12		Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с кеглями. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.

29 – 30	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Коррекционные подвижные игры.	2	15.12 20.12	его природной и социальной частей; - самостоятельн	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с м/м. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра.
31 – 32	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Коррекционные подвижные игры.	2	22.12 27.12	ость в выполнении учебных заданий, поручений, договоренносте	Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижная игра.
33 – 34	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание.	2	10.01 12.01	й. Коммуникативные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Ползание. Подвижные игры.
35 – 36	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке.	2	17.01 19.01	- вступать в контакт и работать в коллективе	Выполнение команд «равняйся», «смирно» ОРУ. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
37 – 38	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2	24.01 26.01	(учитель-ученик, ученик-ученик,	Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ с гимнастическими палками. Подлезание под препятствие. Подвижные игры.
39 – 40	Строевые упражнения. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	2	31.01 02.02	ученик-класс, учитель - класс);	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с кеглями. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
41 – 42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	2	07.02 09.02	- использовать принятые ритуалы	Построение в круг. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
43 – 44	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	2	14.02 16.02	социального взаимодействия с	Построение в круг. ОРУ с м/м. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
45 – 46	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	2	21.02 28.02	одноклассниками и учителем; - обращаться за	Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры

47 – 48	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча снизу.	2	02.03 07.03	помощью и принимать помощь; - слушать и	Построение в круг. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, ведущей рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
49 – 50	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу.	2	09.03 14.03	понимать инструкцию к учебному заданию в	Построение в круг. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
51 – 52	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу.	2	16.03 21.03	разных видах деятельности и быту; - сотрудничать с взрослыми и	Построение в шеренгу. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
53 – 54	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Ходьба в колонне за учителем.	2	23.03 04.04	сверстниками в разных социальных ситуациях;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.
55 – 56	Ходьба, бег по ориентирам. Коррекционные подвижные игры.	2	06.04 11.04	- доброжелатель но относиться,	ОРУ с кеглями. Ходьба по ориентирам. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.
57 – 58	Прыжки. Коррекционные подвижные игры.	2	13.04 18.04	сопереживать, конструктивно взаимодейство вать с людьми;	ОРУ с флажками. Прыжки на двух ногах. Прыжки на правой, левой ноге. Подвижные игры.
59 – 60	Передача предметов.	2	20.04 25.04	- договариваться и изменять	Выполнение команд «возьми, передай, положи». Передача предметов различного диаметра. Подвижные игры.
61 – 62	Метание набивного мешочка Коррекционные подвижные игры.	2	27.04 04.05	свое поведение в соответствии с объективным	ОРУ с мячом. Метание набивного мешочка в стену. Подвижные игры.
63 – 64	Метание малого мяча в стену. Коррекционные подвижные игры.	2	11.05 16.05	мнением большинства в конфликтных	ОРУ с мячом. Упражнения на правильный хват мяча. Метание м/м в стену. Подвижные игры.

65 – 66	Метание малого мяча в стену. Коррекционные подвижные игры.	2	18.05 23.05	или иных ситуациях взаимодействи	Упражнения на правильный хват мяча. Метание м/м в стену. Подвижные игры.
67 – 68	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.	2	25.05 (1 упл.)	я с окружающими.	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.