

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от « 30 » августа 2021г.

СОГЛАСОВАНО

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

ТВЕРЖДЕНО

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



Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура»

Учебный год: 2021-2022

Класс: 1 «Г» (2 года обучения)

Количество часов в неделю: 3; **в год:** 68

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 составил учитель Казакова Д.Н.

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.

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 результаты изучения учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

Планируемые личностные результаты освоения предмета:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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 программы

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.

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	2

	подвижные игры.	
21 – 22	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентуру). 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	1.09; 2.09	Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	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	8.09; 9.09	- проговаривать последовательность действий на уроке;	Ходьба стайкой за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
5 – 6	Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой.	2	15.09; 16.09	- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;	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; 23.09	Познавательные БУД: - ориентироваться в спортзале; отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу;	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; 30.09	- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	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	6.10; 7.10	Личностные БУД: - осознание себя как ученика,	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; 14.10		Построение в шеренгу. ОРУ. Подвижные игры с прокатыванием мяча.
15 – 16	Строевые упражнения. Коррекционные подвижные игры	2	20.10; 21.10		Выполнение команд «пошли», «остановились», «побежали». Подвижные игры с прокатыванием

	с мячом.			заинтересованного	мяча.
17 – 18	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Коррекционные подвижные игры.	2	27.10; 28.10	посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	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; 11.11	на мир в единстве его природной и социальной частей; - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	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; 18.11	Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель - класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь;	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; 25.11	- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	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	1.12; 2.12		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	8.12; 9.12		Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с кеглями. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.
29 – 30	Строевые упражнения. Ходьба по	2	15.12; 16.12		Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с

	гимнастической скамейке с различным положением рук. Коррекционные подвижные игры.			- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	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; 23.12	- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	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	12.01; 13.01		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	19.01; 20.01		Выполнение команд «равняйся», «смирно» ОРУ. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
37 – 38	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2	26.01; 27.01		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	2.02; 3.02		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	9.02; 10.02		Построение в круг. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
43 – 44	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	2	16.02; 17.02		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	24.02; 2.03		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	3.03; 9.03
49 – 50	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу.	2	10.03; 16.03
51 – 52	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу.	2	17.03; 23.03
53 – 54	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Ходьба в колонне за учителем.	2	24.03; 6.04
55 – 56	Ходьба, бег по ориентирам. Коррекционные подвижные игры.	2	7.04; 13.04
57 – 58	Прыжки. Коррекционные подвижные игры.	2	14.04; 20.04
59 – 60	Передача предметов.	2	21.04; 27.04
61 – 62	Метание набивного мешочка Коррекционные подвижные игры.	2	28.04; 4.05
63 – 64	Метание малого мяча в стену. Коррекционные подвижные	2	5.05; 11.05

Построение в круг. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, ведущей рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
Построение в круг. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
Построение в шеренгу. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.
ОРУ с кеглями. Ходьба по ориентирам. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.
ОРУ с флажками. Прыжки на двух ногах. Прыжки на правой, левой ноге. Подвижные игры.
Выполнение команд «возьми, передай, положи». Передача предметов различного диаметра. Подвижные игры.
ОРУ с мячом. Метание набивного мешочка в стену. Подвижные игры.
ОРУ с мячом. Упражнения на правильный хват мяча. Метание м/м в стену. Подвижные игры.

	игры.				
65 – 66	Метание малого мяча в стену. Коррекционные подвижные игры.	2	12.05; 18.05		Упражнения на правильный хват мяча. Метание м/м в стену. Подвижные игры.
67 – 68	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.	2	19.05; 25.05; 26.05		Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.