

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
« 30 » 08 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 Т.Н. Иванченко
« 30 » 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 О.П. Степанова
« 31 » 08 2021г.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура»

Учебный год: 2021-2022

Класс: 1Д (2 г. обуч.)

Количество часов в неделю: 2 часа; **в год:** 68 часов

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

Рабочую программу составил: учитель Кузаева Е. В.

Пояснительная записка.

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

Цель программы: оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) в 1 классе предусмотрено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП зависят от индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты могут включать:

- 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.

Предметные результаты в области адаптивной физической культуры:

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. 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.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

Возможные результаты освоения:

Проявлять интерес к выполнению основных видов движений, упражнений.

Умеет: выполнять основные виды движений, упражнений;

Различать состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями: статическими, динамическими.

Проявляет двигательные способности: общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, силовые способности.

Основное содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

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.

Раздела «Физическая подготовка» осваивается в течении года, так как по данному разделу предполагается освоение наибольшего спектра движений. 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. 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.

Основное содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» осваивается 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 правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Раздел туризм осваивается в четвертой четверти. В содержание раздела включены пешие прогулки на свежем воздухе.

Уроки адаптивной физической культуры предполагают следующие виды работы: 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 правильных 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.

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	1.09.21 7.09	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 14.09		Ходьба стайкой за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
5 – 6	Ходьба в колонне за учителем. Бег стайкой.	2	15.09 21.09	- проговаривать последовательность действий на уроке;	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 28.09		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 5.10	- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом,	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 12.10	предложением;	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. ОРУ. Ходьба с остановками по сигналу. Подвижные игры.
13 – 14	Строевые упражнения.	2	13.10		Построение в шеренгу. ОРУ. Подвижные

	Коррекционные подвижные игры с мячом.		19.10	Познавательные БУД: - ориентироваться в	игры с прокатыванием мяча.
15 – 16	Строевые упражнения. Коррекционные подвижные игры с мячом.	2	20.10 26.10	спортзале; отвечать на вопросы поставленные учителем	Выполнение команд «пошли», «остановились», «побежали». Подвижные игры с прокатыванием мяча.
17 – 18	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Коррекционные подвижные игры.	2	9.11 10.11	по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	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	16.11 17.11		Выполнение команд «равняйся», «смирно». Перекаты в положение лежа. Подвижная игра.
21 – 22	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору (ориентир). Коррекционные подвижные игры.	2	23.11 24.11	Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного	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	30.11 1.12	посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи,	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	2	7.12 8.12	одноклассника, друга;	Построение в колонну. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижение на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке.

	подвижные игры.			- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	Подвижная игра.
27 – 28	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2	14.12 15.12	на мир в единстве его природной и социальной частей;	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	21.12 22.12	- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	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			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	11.01.22 12.01	Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс);	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	18.01 19.01		Выполнение команд «равняйся», «смирно» ОРУ. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
37 – 38	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2	25.01 26.01	- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и	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	1.02 2.02		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	8.02 9.02	учителем; - обращаться за	Построение в круг. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
43 – 44	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	2	15.02 16.02	помощью и принимать помощь;	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	22.02 1.03	- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	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	2.03 9.03	деятельности и быту;	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	15.03 16.03	- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных	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	22.03 23.03	социальных ситуациях; - доброжелательно	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	5.04 6.04	относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с	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	12.04 13.04	людьми;	ОРУ с кеглями. Ходьба по ориентирам. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.
57 – 58	Прыжки. Коррекционные	2	19.04		ОРУ с флажками. Прыжки на двух ногах.

	подвижные игры.		20.04	- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Прыжки на правой, левой ноге. Подвижные игры.
59 – 60	Передача предметов.	2	26.04 27.04		Выполнение команд «возьми, передай, положи». Передача предметов различного диаметра. Подвижные игры.
61 – 62	Метание набивного мешочка Коррекционные подвижные игры.	2	4.05 10.05		ОРУ с мячом. Метание набивного мешочка в стену. Подвижные игры.
63 – 64	Метание малого мяча в стену. Коррекционные подвижные игры.	2	11.05 17.05		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 24.05		Упражнения на правильный хват мяча. Метание м/м в стену. Подвижные игры.
67 – 68	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.	2	25.05		Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.