


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ВЕНЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГРИЦОВСКИЙ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ Д.С.СИДОРОВА»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов


Шарипова П.А.
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.


СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Приказ №76 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
«Грицовский ЦО им.
Д.С.Сидорова»


Галкина Г.И.
Приказ №455 от «31»
августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
предметная область: Физическая культура
для обучающихся 1 класса

п. Грицовский 2023

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества. Физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с нарушением интеллекта.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций

определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптированная физкультура».

Предметная область «Физическая культура» имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлена на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением интеллекта к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся. Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Адаптированная физкультура» отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими трёх видов результатов: личностных, предметных и метапредметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — ведения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Личностные результаты:

- умение организовывать собственную деятельность и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие полезные интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения и др.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку.

При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета.

Содержание программы:

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

Развитие силовых способностей.

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками

снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук;

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|-------|--|--------------|------|
| 1 | Режим дня. Значение утренней зарядки. | 1 | |
| 2 | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Занятия физкультурой. | 1 | |
| 3 | Ходьба и бег. Ходьба в полуприседе. | 1 | |
| 4 | Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Игры с бегом и прыжками. | 1 | |
| 5 | Комплекс упражнений с большими и малыми мячами. | 1 | |
| 6 | Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 7 | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | |
| 8 | Ходьба с перешагиванием через мячи. | 1 | |
| 9 | Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи) | 1 | |
| 10 | Строевые упражнения, повороты, движение по залу различными способами. | 1 | |
| 11 | Прыжки в длину с места. | 1 | |
| 12-13 | Упражнения на развитие точности и координации движений | 2 | |
| 14 | Упражнения на формирование осанки | 1 | |
| 15 | Лазание, перелезание и перешагивание через предметы | 1 | |
| 16 | Упражнения на равновесие. Стойка на носках. | 1 | |
| 17 | Ходьба. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | |
| 18 | Ходьба по наклонной скамейке боком, приставными шагами. | 1 | |
| 19 | Ходьба по скамейке с предметами. | 1 | |
| 20 | Ходьба и бег с изменением направления. | 1 | |
| 21 | Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 22 | Игры с мячом. | 1 | |
| 23-24 | Упражнения с элементами бега и прыжков | 2 | |
| 25 | Комплекс упражнений с обручами. | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 26-27 | Лазание. Подлезание под препятствие и перелезание через гимнастическую скамейку. | 2 | |
| 28 | Ходьба по полу по начерченной линии. | 1 | |
| 29 | Метание. Упражнения на правильный захват мяча. | 1 | |
| 30-31 | Подбрасывания мяча вверх до определённого ориентира. | 2 | |
| 32 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | |
| 33 | Броски и ловля мяча. Игра: «Метко в цель». | 1 | |

Учебно-практическое оборудование

1. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
2. Мячи
3. Скакалка гимнастическая
4. Мат гимнастический
5. Гимнастические палки
6. Кегли
7. Обручи
8. Флажки