



**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Донецкая специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Донецкая школа-интернат)**

346330, Ростовская область
95
г. Донецк, ул. Некрасова, 1

Тел.(8-86368) 2-72-94, 9-79-26 тел/факс 2-72-

E-mail: ski_donetsk@rostobr.ru

Директор ГКОУ РО
Донецкой школы-интерната
_____ Н.В. Лобанова
«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по Адаптивной физической культуре
За класс**

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа подготовлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» За класса для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) – это общеобразовательная программа, адаптированная для данной категории обучающихся с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цель обучения: Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция нарушений физического развития;
- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Формы организации образовательного процесса: урок**Используемые технологии:**

- игровая технология;
- соревновательная технология;
- технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО);
- технология здоровьесбережения (переход от одного этапа урока к другому с чередованием различных видов деятельности и фаз. нагрузки);
- технология разно уровневого подхода;
- личносно – ориентированная технология.

Основные методы организации учебного процесса:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура » является основной частью предметной области Физическая культура.

№ п/п	Класс	Наименование	Кол-во часов	
			В неделю	В год
1	3а	Адаптивная физическая культура	3 часа	102 часа

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета по итогам обучения в 3а классе

Предметные результаты		Личностные результаты
Минимальный уровень	Достаточный уровень	
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных</p>	<p>воспитание уважительного отношения к иному мнению;</p> <p>сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;</p> <p>овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;</p> <p>способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной</p>

<p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;</p> <p>сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>
---	---	---

Формирование базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий (БУД) обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализуется в процессе всего обучения в процессе всей учебной и внеурочной деятельности по предмету в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, зачёт.

Критерии оценивания предметных результатов: Система оценки предметных результатов - **бальная оценка:**

5. Содержание учебного предмета

В связи с региональными климатическими условиями объем времени, выделенный на освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка", перераспределен на ниже перечисленные разделы.

Раздел "Знания о физической культуре"

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел "Гимнастика"

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел "Легкая атлетика"

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие

мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Раздел "Игры"

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

- Коррекционные игры;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные учебно-методические материалы	Формы контроля
1	Знания о физической культуре.	1	Повторение правил техники безопасности на уроках, Ознакомление с содержанием программы, требованиями к уровню физической подготовленности и способами его оценки. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Чистота одежды и обуви. Изучение правил утренней гигиены и их значения для человека, правил поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека.	видео уроки: https://nsportal.ru/ , https://yandex.ru/images/search https://yandex.ru/video/preview/	Опрос
2	Гимнастика	29	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений без предметов и с предметами (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Выполнение упражнений на дыхание. Выполнение упражнений на равновесие, прыжки.	Методические материалы https://nsportal.ru/ , https://multiurok.ru/files/ https://fkis.ru/page/ , https://videouroki.net/	Наблюдение, тестирование
3	Лёгкая атлетика	21	Выполнение беговых упражнений (медленный бег, чередование бега и ходьбы на расстоянии). Отработка техники высокого и низкого старта. Выполнение прыжков, метание и ловля мячей.	Методические материалы http://elenazimina.ucoz.ru/obrazovanie/ https://yandex.ru/images/ , https://yandex.ru/video/preview/ https://urok.1sept.ru/articles/ http://elar.uspu.ru/ ,	Наблюдение, тестирование
4	Игры	49	Участие в подвижных играх: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием.	Методические материалы https://pedsovet.su/load , https://www.1urok.ru/categories/ https://prezentacii.org/ , https://infourok.ru/ https://surgutprofschool.gosuslugi.ru/	Наблюдение

7. Учебно-методический материал.

- 1) В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы». Москва. Просвещение, 2022.
- 2) В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 1-11 классы». Москва. Просвещение, 2004.
- 3) И.А. Винер, Н.М Горбулина., О.Д. Цыганкова «Гимнастика 1-4 классы». Часть 1 и Часть 2. Москва. Просвещение, 2022.

8. Материально-техническое обеспечение.

- 1) Гимнастические маты
- 2) Гимнастические скамейки
- 3) Мячи (волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные)
- 4) Гантели
- 5) Обручи, гимнастические палки
- 6) Мультимедийное оборудование

СОГЛАСОВАНО

С методическим советом

ГКОУ РО Донецкой школы-интерната

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения

ГКОУ РО Донецкой школы-интерната

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

