

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставших-
ся без попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй учре-
ждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 3/1 от 29.08.2024 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим
советом
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2024 года №01-06/292

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С
НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С УМ-
СТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 класс

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

Срок реализации программы:	1 год (1 класс)
Составитель:	Абрамовская А.Е. - учителя
Составлена на основе программы:	Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Сыктывкар
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического раз-

вития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;

— формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;

— формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;

— формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;

— формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

— формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;

— формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;

— воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

— для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

— симметричные и асимметричные движения;

— релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

— упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

— упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

— упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

— упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

— воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

— пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

— упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

— парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	24	-
3.	Легкая атлетика	24	-
4.	Подвижные игры	27	-
5	Лыжная подготовка	24	-
Итого:		99	-

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	за- чет	Вид деятельно- сти
	1 четверть	24		
	Легкая атлетика	12		
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.			Теоретическое занятие
2	Бег 30 м.			Практическое занятие
3	Бег 30 м.			Практическое занятие
4	Бег 30 м.			Практическое занятие
5	Прыжки в длину с места.			Практическое занятие
6	Прыжки в длину с места.			Практическое занятие
7	Прыжки в длину с места.			Практическое занятие
8	Упражнения на правильный захват теннисного мяча.			Практическое занятие
9	Упражнения на правильный захват теннисного мяча.			Практическое занятие
10	Метание теннисного мяча.			Теоретическое

				занятие
11	Метание теннисного мяча.			Практическое занятие
12	Бег 100 м			Практическое занятие
	Гимнастика	12		
13	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу.			Практическое занятие
14	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу.			Практическое занятие
15	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу.			Практическое занятие
16	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.			Практическое занятие
17	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.			Практическое занятие
18	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.			Практическое занятие
19	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».			Практическое занятие
20	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».			Практическое занятие

21	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».			Практическое занятие
22	Общеразвивающие упражнения без предмета.			Практическое занятие
23	Общеразвивающие упражнения без предмета.			Практическое занятие
24	Общеразвивающие упражнения без предмета.			Практическое занятие
	2 четверть	24		Практическое занятие
	Гимнастика	12		
25	Комплекс упражнений с мячами.			Практическое занятие
26	Комплекс упражнений с флажками.			Практическое занятие
27	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.			Практическое занятие
28	Комплекс упражнений с флажками.			Практическое занятие
29	Комплекс упражнений с обручами.			Практическое занятие
30	Комплекс упражнений с обручами.			Практическое занятие
31	Упражнения на гимнастической стенке.			Практическое занятие
32	Упражнения на гимнасти-			Практическое за-

	ческой стенке.			нятие
33	Упражнения на гимнастической скамье.			Практическое занятие
34	Упражнения на гимнастической скамье.			Практическое занятие
35	Ходьба разными способами.			Практическое занятие
36	Ходьба разными способами.			Практическое занятие
	Подвижные игры	12		
37	Коррекционная игра «Запомни порядок».			Практическое занятие
38	Коррекционная игра «Запомни порядок».			Практическое занятие
39	Коррекционная игра «Запомни порядок».			Практическое занятие
40	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».			Практическое занятие
41	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».			Практическое занятие
42	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».			Практическое занятие
43	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».			Практическое занятие
44	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».			Практическое занятие
45	Игра с бегом и прыжками			Практическое за-

	«Гуси-лебеди».			нятие
46	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».			Практическое занятие
47	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».			Практическое занятие
48	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».			Практическое занятие
	3 четверть	30		
	Лыжная подготовка	24		Теоретическое занятие
49	Одежда и обувь для занятий на лыжах.			Теоретическое занятие
50	Одежда и обувь для занятий на лыжах.			Практическое занятие
51	Ходьба с подъемом носков лыж.			Практическое занятие
52	Ходьба с подъемом носков лыж.			Практическое занятие
53	Ходьба с подъемом носков лыж.			Практическое занятие
54	Ходьба приставным шагом.			Практическое занятие
55	Ходьба приставным шагом.			Практическое занятие
56	Ходьба приставным шагом.			Практическое занятие
57	Ходьба ступающим шагом.			Практическое за-

				нятие
58	Ходьба ступающим шагом.			Практическое за- нятие
59	Ходьба ступающим шагом.			Практическое за- нятие
60	Ходьба скользящим шагом			Практическое за- нятие
61	Ходьба скользящим шагом			Практическое за- нятие
62	Ходьба скользящим шагом			Практическое за- нятие
63	Повороты переступанием на лыжах.			Практическое за- нятие
64	Повороты переступанием на лыжах.			Практическое за- нятие
65	Повороты переступанием на лыжах.			Практическое за- нятие
66	Прогулка на лыжах.			Практическое за- нятие
67	Прогулка на лыжах.			Практическое за- нятие
68	Прогулка на лыжах.			Практическое за- нятие
69	Прогулка на лыжах.			Практическое за- нятие
70	Прогулка на лыжах.			Практическое за- нятие

71	Прогулка на лыжах.			Практическое за- нятие
72	Прогулка на лыжах.			Практическое за- нятие
	Подвижные игры	6		
73	Игра «Снайпер»			Практическое за- нятие
74	Игра «Снайпер»			Практическое за- нятие
75	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».			Практическое за- нятие
76	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».			Практическое за- нятие
77	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».			Практическое за- нятие
78	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».			Практическое за- нятие
	4 четверть	21		
	Подвижные игры	9		
79	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»			Практическое за- нятие
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»			Практическое за- нятие
81	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»			Практическое за- нятие
82	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»			Практическое за- нятие

83	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»			Практическое за- нятие
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»			Практическое за- нятие
85	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»			Практическое за- нятие
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»			Практическое за- нятие
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»			Практическое за- нятие
	Легкая атлетика	12		
88	Бег 30 м.			Практическое за- нятие
89	Бег 30 м.			Практическое за- нятие
90	Бег 30 м.			Практическое за- нятие
91	Прыжки в длину с места.			Практическое за- нятие
92	Прыжки в длину с места.			Практическое за- нятие
93	Прыжки в длину с места.			Практическое за- нятие
94	Броски и ловля мяча.			Практическое за-

				нятие
95	Броски и ловля мяча.			Практическое за- нятие
96	Метание теннисного мяча с места.			Практическое за- нятие
97	Метание теннисного мяча с места.			Практическое за- нятие
98	Бег 60 м			Практическое за- нятие
99	Бег 60 м			Практическое за- нятие