

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Администрация МО "Светловский городской округ"
МБОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО

Руководитель
ШМО начальных классов

Т.В.Вильде

протокол № 01 от «25» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

Л.В. Ракович

протокол № 01 от «26» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ СОШ № 1

Т.В. Дерганова

приказ № 421 от «30» августа
2023 г.

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна
Директор
Сертификат:
00F26935D97D7FB7F19D20A32BE316D55F
Срок действия с 26.05.2023 до 18.08.2024
Подписано: 07.09.2023 15:03 (UTC)

**АДАптированная рабочая программа
по адаптивной физкультуре для
УЧАЩИХСЯ С УО (вар.2),
1 КЛАСС**

г. Светлый
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 1 классе отводится 2 часа в неделю/66 часов в год.

Уровень обучения: базовый

Форма обучения: очная

Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- 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 уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 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.

Предметные результаты освоения АООП 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.
- 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.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры, полученных навыков в повседневной жизни.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными видами деятельности являются бег, прыжки в процессе игры, умение соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Критерии оценивания уровня достижений учащихся

В I классе отметки за знания и умения учащихся не ставятся, а даётся словесная оценка достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основа результатов обучения ребёнка - динамика развития его личности.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Содержание курса

Название раздела	Кол-во часов	Содержание раздела	Контроль
Коррекционные подвижные игры	20	<i>Подвижные игры.</i> Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	
Велосипедная подготовка.	14	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстоянии 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде.	Итоговая контрольная работа

		Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	
Физическая подготовка	32	<p><i>Построения и перестроения.</i> Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p> <p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i></p> <p>Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).</p> <p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p> <p><i>Ходьба и бег.</i> Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном,</p>	

		<p>быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p> <p><i>Ползание, подлезание, лазание, перелезание.</i> Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p> <p><i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</i> Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>	
Итого	66		1

Основные направления коррекционной работы

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения: — без предметов; — с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); — на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.).
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.

8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.

9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Физическая подготовка	8
1	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.	1
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч».	1
3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
5	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1
6	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1
7	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1
8	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1
	Велосипедная подготовка.	7
9	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
10	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1
11	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1
12	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1
13	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1
14	Торможение ручным (ножным) тормозом.	1
15	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1
	Коррекционные подвижные игры	10
16	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
17	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
18	Соблюдение правил игры «Болото».	1
19	Соблюдение правил игры «Болото».	1
20	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
21	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
22	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
23	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1
24	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1
25	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1

Физическая подготовка		24
26	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
27	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
28	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1
29	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
30	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	1
31	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1
32	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
33	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.	1
34	Ползание на четвереньках.	1
35	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
36	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
37	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
38	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
39	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
40	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1
41	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.	1
42	Ходьба ровным шагом, захлестывая голень, приставным шагом.	1
43	Ходьба ровным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1
44	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1
45	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения	1
46	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
47	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
48	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1
49	Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
Коррекционные подвижные игры		10
50	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
51	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
52	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	1
53	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	1
54	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	1
55	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	1
56	Соблюдение правил игры «Быстрые санки».	1
57	Соблюдение правил игры «Быстрые санки».	1
58	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1
59	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1
Велосипедная подготовка		7
60	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1
61	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.	1
62	Торможение ручным (ножным) тормозом.	1
63	Разворот на двухколесном велосипеде.	1
64	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя.	1
65	Итоговая контрольная работа	1
66	Уход за велосипедом	1

Демонстрация итоговой контрольной работы

1. Что включает в себя физическая культура?

- А. Занятия физическими упражнениями
- Б. Знания о своём организме
- В. Компьютерные игры
- Г. Всё вышеназванное

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это...

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время?

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4. Что помогает проснуться твоему организму?

- А. Завтрак
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

5. Соедини стрелками: мяч – игра.

Баскетбол

Теннис

Волейбол



6. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух?

- А. Не слушать громкую музыку
- Б. Чистить уши скрученной ваткой
- В. Ковырять в ушах острыми предметами

7. Оцени высказывания о гигиене. Отметь *неправильное* высказывание.

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

8. РАСКРАСЬ

Спортивные игры
(красным цветом)

Подвижные игры
(жёлтым цветом)

Баскетбол

Совушка

Футбол

Кошки-мышки

Третий лишний