

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ
«Вознесенская СОШ»
Отт Л.В.
Приказ № 355
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Для обучающихся с умственной
отсталостью(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
Учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
Уровень начального общего образования
Срок освоения: 1 год
1 класс
На 2024-2025 учебный год**

с. Вознесенка, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся 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 легкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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

Цель учебного предмета–всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, 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;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и направлениях;
- формирование умения выполнять прыжки с ноги на ногу, на двух ногах на месте и с продвижением, прыгать через предметы, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения действовать правильно в подвижных играх под руководством учителя;
- развитие физических способностей: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, воспитательные задачи. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе включает следующие разделы:

Физическая подготовка.

Коррекционные подвижные игры

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе включает следующие разделы:

Легкая атлетика

Игры

Гимнастика

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является обязательным и изучается в 1 классе МБОУ «Вознесенская СОШ», 1 час в неделю, 33 часа в год.

Материально – технического обеспечения образовательного процесса

Ноутбук

Гимнастический коврик

Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные,

Скакалки

Обручи

Электронно-образовательные ресурсы

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://myschool.edu.ru/?ysclid=m1hiiqj4ry84708515>

Содержание учебного предмета.

Содержание программы распределяется по разделам:

1. Знания о физической культуре
2. Легкая атлетика
3. Гимнастика
4. Игры

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.

Планируемые образовательные результаты

Личностные:

- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учебной деятельности;
- принимать себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой.
- принимать свое место, соответствующее возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

- сформированность первоначальных представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовки;
- выполнять комплекс упражнений под руководством учителя;
- соблюдать основные правила поведения на уроках и осознанно их применять;
- выполнять простые упражнения по словесной инструкции во время строевых команд;
- усваивать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе обучения

- владеть начальными двигательными умениями бега, прыжков и метания.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основные виды учебной деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	Легкая атлетика	10	0	10	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Выполняют игровые задания (с помощью учителя). Выполняют ходьбу на носках, на пятках. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз.
	Итого по разделу	10			
Раздел 3. Игры					
3.1	Подвижные игры	12	0	12	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют

					<p>упражнения. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по показу и с помощью учителя.</p> <p>Выполняют комплекс ОРУ ориентируясь на образец. Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя</p>
	Итого по разделу:	12			
Раздел 4. Физическое совершенствование					

4.1	Гимнастика	10	0	10	<p>Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p> <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в под контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение с помощью учителя.</p> <p>Выполняют дыхательные упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога.</p>
	Итого по разделу:	10			
	Всего часов:	33	0	33	

