



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №35»**

<p style="text-align: center;">«Рекомендовано»</p> <p>Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.</p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p> И.Н. Остапчук</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждаю»</p> <p>Директор ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p></p> <p>Л.А.Свинарь</p> <p>Приказ № 60 от «31. августа 2023 г.</p>
--	---	--

**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
1-Б класс
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2 вариант
2023-2024 учебный год**

Составитель: Червякова С. А.
учитель II квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Обучающийся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить ФАООП УО (вариант 1), либо он испытывает существенные трудности в ее освоении, получает образование по ФАООП УО (вариант 2), на основе которой образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную программу развития (далее - СИПР), учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с умственной отсталостью.

В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно–компенсаторные, воспитательные и лечебно–оздоровительные задачи. Цель программы обучения: 1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры. 2. Совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников. 3. Активизация процесса социальной адаптации обучающихся с умеренной умственной отсталостью средствами физического воспитания. Задачи программы: 1. Развивать восприятие собственного тела. 2. Осознавать свои физические возможности и ограничения. 3. Осваивать доступные способы передвижения (в том числе с использованием технических средств). 4. Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. 5. Формировать двигательных навыков, координации движений, физических качеств. 6. Осваивать доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других. В настоящую программу положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков умеренно умственно отсталых обучающихся. Дети с умеренной умственной отсталостью имеют интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одной из характерных особенностей детей с умеренной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях. В работе с такими детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания. Нарушение сердечно сосудистой и дыхательной систем, глубокая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения как отдельных заданий, так и всего урока. У детей с умеренной степенью умственной отсталости поверхностное, неритмичное дыхание, они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движением. Дыхательные упражнения весьма полезны при слаборазвитой грудной клетке. При выполнении физических упражнений требуется

больше кислорода. Это возможно обеспечить увеличением числа дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Существует диафрагмальное (брюшное), рёберное (грудное) и смешанное дыхание. Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся. Урок целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (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.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Учебно-тематический план

Примерная программа по учебному предмету «**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» на учебный год рассчитана на 67 ч.; 2 часа в неделю.

Таблица основных тем по четвертям.

	Тема раздела	1	2	3	4	Итого
1.	Физическая подготовка.	16 ч				16 ч
2.	Коррекционные подвижные игры.		16 ч.			16 ч
3.	Физическая подготовка.			19 ч.		19 ч
4.	Коррекционные подвижные игры.				16 ч.	16 ч
	ИТОГО:	16 ч	16 ч	19 ч	16 ч	67 ч

Паспорт рабочей программы

по учебному предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Категория обучающихся: учащиеся 1-Б класса

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени I– IVчетв. – 67 ч.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю

Формы контроля: устный фронтальный, устный индивидуальный.

Формы оценивания: похвала, поощрение.

Календарно-тематическое планирование

I четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	Факт	
Т.1(16 ч.) Физическая подготовка.						
1.	1.1	ПБ на уроках. Вводный урок. Ходьба обычным шагом.	2	05.09.		
2.	1.2	Игра с элементами ОРУ «Топаем ножками».		08.09.		
3.	1.3	Ходьба с различным положением рук (руки на поясе, за	2	12.09.		
4.	1.4	голову, за спину). Игра «Топаем ножками».		15.09.		
5.	1.5	Ходьба на пальцах, пятках, с высоким подниманием	2	19.09.		
6.	1.6	колен. Игра «Топаем ножками».		22.09.		
7.	1.7	Ходьба с переступанием через предметы (высотой 10-15	2	26.09.		
8.	1.8	см.). Игра «Топаем ножками».		29.09.		
9.	1.9.	Медленный бег, бег за учителем. Игра «Догони меня».	2	03.10.		
10.	1.10.			06.10.		
11.	1.11.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Догони меня».	2	10.10.		
12..	1.12.			13.10.		
13.	1.13.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием	2	17.10.		
14.	1.14.	голени. Игра «Птички в домик».		20.10.		
15.	1.15.	Пробегание между ориентирами (25-30 см.). Игра	2	24.10.		
16.	1.16.	«Птички в домик».		27.10.		

II четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.2 (16 ч.) Коррекционные подвижные игры.						
17.	2.1.	ПБ на уроках. Бросание и ловля мячей разной величины. Игра «Мяч соседу».	2	07.11.		
18.	2.2.			10.11.		
19.	2.3.	Метание малых мячей в стену с расстояния 2-3 м., их ловля. Игра «Мяч соседу».	2	14.11.		
20.	2.4.			17.11.		
21.	2.5.	Подвижные игры с мячом. Игра «Чей мяч дальше?».	2	21.11.		
22.	2.6.			24.11.		
23.	2.7.	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Игра «Чей мяч дальше?».	2	28.11.		
24.	2.8.			01.12.		

25. 26.	2.9. 2.10.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Игра «Найди свой цвет».	2	05.12. 08.12.		
27. 28.	2.11. 2.12.	Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Отбивание мяча ногой. Игра «Найди свой цвет».	2	12.12. 15.12.		
29. 30.	2.13. 2.14.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".	2	19.12. 22.12.		
31. 32.	2.15. 2.16.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	2	26.12. 29.12.		

III четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.3 (19 ч.) Физическая подготовка.						
33.	3.1	ПБ на уроках. Поднимание рук вверх и опускание вниз.	2	09.01.		
34.	3.2	«Птицы машут крыльями». Игра «Точные ладошки».		12.01.		
35.	3.3	Поднятие рук вверх, взмахивание в стороны «Деревья	2	16.01.		
36.	3.4	качаются». Потряхивание кистями. Игра «Стряхиваем		19.01.		
		водичку с рук».				
37.	3.5.	Круговые движения руками в исходном положении	2	23.01.		
38.	3.6.	"руки к плечам". Игра «Стряхиваем водичку с рук».		26.01.		
39.	3.7.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны),	2	30.01.		
40.	3.8.	повороты, круговые движения. Игра «Бегите ко мне».		02.02.		
41.	3.9.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	2	06.02.		
42.	3.10.	Коррекционная игра «Найди предмет в зале».		09.02.		
43.	3.11.	Повороты туловища вправо (влево). Коррекционная	2	13.02.		
44.	3.12.	игра «Найди предмет в зале».		16.02.		
45.	3.13.	Подпрыгивание на двух ногах на месте, с продвижением	2	27.02.		
46.	3.14.	вперед. Игра «Зайчики».		01.03.		
47.	3.15.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	2	05.03.		
48.	3.16.	(назад, вправо, влево). Перепрыгивание через линию,		12.03.		
		шнур. Игра «Зайчики».				
49.	3.17.	Подлезание под препятствия на животе, на	2	15.03.		
50.	3.18.	четвереньках. Игра «Доползи до погремушки».		19.03.		

51.	3.19.	Перелезание через препятствия. Игра «Доползи до погремушки».	1	22.03.		
-----	-------	--	---	--------	--	--

IV четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.4 (16 ч.) Коррекционные подвижные игры.						
52. 53.	4.1. 4.2.	ПБ на уроках. Игры для построения: «Пойдем гулять», «Поезд»-построение в колонну. «На праздник»-построение парами.	2	02.04. 05.04.		
54. 55.	4.3. 4.4.	Ловля малого мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Игра «Подбрось-поймай».	2	09.04. 12.04.		
56. 57.	4.5. 4.6.	Ловля среднего мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Игра «Подбрось-поймай».	2	16.04. 19.04.		
58. 59.	4.7. 4.8.	Ходьба к разным ориентирам. Ходьба по начерченным на полу ориентирам. Игра «Кто дальше».	2	23.04. 26.04.		
60. 61.	4.9. 4.10.	Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Отбивание мяча ногой. Игра «Кто дальше».	2	03.05. 07.05.		
62. 63.	4.11. 4.12.	Отбивание мяча от пола одной рукой. Игра «Найди себе пару».	2	14.05. 17.05.		
64. 65.	4.13. 4.14.	Броски мяча в паре. Игра «Найди себе пару».	2	21.05. 24.05.		
66. 67.	4.15. 4.16.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий".	2	28.05. 31.05.		