

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа №1" города Велижа Смоленской области

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

Зам. директора по УР

Директор школы

О.С. Галактионова
от 28.08. 2024 г.

Н.В.Алексеева
Приказ №220-о от 29.08.
2024 г.

О.Н.Кобацкая
Протокол №1 от 26.08.
2024 г.

**Адаптированная рабочая программа по предмету
«Физическая культура» (адаптивная физическая культура)**

**в 1 классе на 2024-2025 учебный год
для умственно отсталых обучающихся
с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

(Вариант 6.3)

(индивидуальное обучение)

Рабочую программу составила: Петухова М.О.

г. Велиж 2024г.

Место предмета «Физическая культура» (адаптивная физическая культура) в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Средняя школа №1» города Велижа по индивидуальному обучению на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе выделяется: **аудиторных 9ч.** (0,25 ч – в неделю, 33 учебные недели); 90 ч (2,75 ч. – в неделю) на самостоятельное изучение. Итого: 99 часов.

Тематическое планирование расписано на 99 часов. Аудиторные часы (9 часов) выделены цветом.

Образовательная программа, адаптированная для обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. **Обучение по данной программе организовано на дому (индивидуально).**

Цели и задачи.

Цели образовательно-коррекционной работы

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащегося, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания:

- ✓ коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- ✓ развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- ✓ формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- ✓ укрепление здоровья.

Принципы обучения:

- ✓ индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- ✓ коррекционная направленность обучения.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью программы по адаптивной физической культуре** является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе

овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- ✓ реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- ✓ реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- ✓ соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ✓ расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- ✓ усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- ✓ Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Предметные

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

- 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- 1.4 умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - 2.2 играть в подвижные игры.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела **«Физическая подготовка»** предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в помещении, но и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела **«Оздоровительная и корригирующая гимнастика»** направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела **«Коррекционные подвижные игры»** построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

Тематическое планирование

**Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета
адаптивная физическая культура в 1 классе**

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	43
Коррекционные подвижные игры	27
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	29
Общее количество часов	99

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года:

Номер урока	1-18	19-48	49-78	79-99
Раздел				
Физическая подготовка				
Оздоровительная и корригирующая гимнастика				
Коррекционные подвижные игры				

III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Дата проведения	Примечание
1/1	Физическая подготовка. Вводный урок. ИОТ и ТБ.		
2	Ходьба и бег.		
3	Ходьба и бег.		
4	Ходьба и бег.		
5	Ходьба и бег.		
6	Ходьба и бег.		
7	Ходьба и бег.		
8	Ползание.		
9	Ползание.		
10	Ползание.		
11/2	Ползание.		
12	Ползание.		
13	Ползание. ИОТ и ТБ.		
14	Ползание.		
15	Ползание.		
16	Сюжетный урок.		
17	Сюжетный урок.		
18	Сюжетный урок.		
19	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на равновесие.		
20	Упражнения на равновесие.		
21	Упражнения на равновесие.		
22/3	Упражнения на равновесие.		
23	Упражнения на равновесие.		

24	Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ.		
25	Дыхательная гимнастика.		
26	Дыхательная гимнастика.		
27	Дыхательная гимнастика.		
28	Дыхательная гимнастика.		
29	Дыхательная гимнастика.		
30	Дыхательная гимнастика.		
31	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		
33/4	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		
34	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		
35	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		
36	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		
37	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		
38	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.		
39	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.		
40	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.		
41	Техника перекатов назад – вперед из положения упор присев в группировке.		
42	Техника перекатов назад – вперед из положения упор присев в группировке.		

43	Техника перекатов назад – вперед из положения упор присев в группировке.		
44/5	Развитие силы мышц спины и пресса.		
45	Развитие силы мышц спины и пресса.		
46	Развитие ловкости.		
47	Развитие ловкости.		
48	Развитие ловкости.		
49	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.		
50	Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.		
51	Подвижные игры с бегом.		
52	Подвижные игры с прыжками.		
53	Подвижные игры с прыжками.		
54	Подвижные игры с мячом.		
55/6	Подвижные игры с мячом.		
56	Подвижные игры с бегом.		
57	Подвижные игры с бегом.		
58	Подвижные игры с прыжками.		
59	Подвижные игры с прыжками.		
60	Подвижные игры с мячом.		
61	Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ.		
62	Подвижные игры с бегом.		
63	Подвижные игры с прыжками.		

64	Подвижные игры с прыжками.		
65	Подвижные игры с мячом.		
66	Подвижные игры с мячом.		
67	Физическая подготовка. Передача предметов.		
68	Передача предметов.		
69	Передача предметов.		
70	Передача предметов.		
71	Передача предметов.		
72	Передача предметов.		
73	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».		
74	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».		
75	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».		
76	Игры «Совушки», «Ладушки».		
77/7	Игры «Совушки», «Ладушки».		
78	Игры с предметами.		
79	Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.		
80	Прокатывание мяча.		
81	Ходьба и бег.		
82	Ходьба и бег.		
83	Ходьба и бег.		
84	Ходьба и бег.		
85	Ходьба и бег.		
86	Техника метания мяча.		
87	Техника метания мяча.		
88/8	Промежуточная аттестация. Итоговое контрольное тестирование.		

89	Прыжок в длину с места		
90	Упражнение на лечебных мячах.		
91	Упражнение на лечебных мячах.		
92	Упражнения с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения.		
93	Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания.		
94	Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания.		
95	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.		
96	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.		
97	Метание: малого мяча на дальность.		
98	Метание: малого мяча на дальность.		
99/9	Обобщающий урок.		

