

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Судский образовательный центр № 1»**

Рассмотрена на заседании педагогического совета школы протокол № 2 от 30.08.2024	Согласовано: Заместителем директора по УВР Симанковой Н.Н.	Утверждена приказом директора от 30.08.2024 № 228
--	---	---



**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 1 класса)

п.Суда
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	6
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	9
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	11

I. 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.

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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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;

– 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	7	-
3.	Легкая атлетика	7	-
4.	Игры	7	-
Итого:		21	-

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 %.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	ЭОР	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации
2.	Гимнастика	7		
3.	Легкая атлетика	7		
4.	Игры	7		

				столкновения интересов
Общее количество часов программы		21		

Поурочное планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Дата изучения
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	
2	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	
3	Ходьба в медленном и быстром темпе	
4	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	
5	Перебежки группами и по одному 15-20 м	
6	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	
7	Прыжки на двух ногах	
8	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
9	Подвижная игра «У медведя во бору»	
10	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	
11	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	
12	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	
14	Упражнения на формирование правильной осанки	
15	Упражнения на укрепление мышц туловища	
16	Упражнения с гимнастической палкой	
17	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	
18	Подвижная игра «Разойдись не упади»	
19	Подвижная игра «Стоп»	
20	Подвижная игра «Перемени предмет»	
21	Подвижная игра «Стой»	