

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Павлоградский лицей им. Б. М. Катыхова»**

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом школы

Директор школы

Шерстюк Н.С.

Шерстюк Н.С.

Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Приказ №111/4от «02»сентября2024г

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
(начальное общее образование)**

1 класс

на 2024 – 2025 учебный год

Павлоградка, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей с легкой умственной отсталостью первого года обучения 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 24.11.2022 г. № 1026.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 обучающегося 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.

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), находящегося на домашнем обучении, на основании заключения врачебной комиссии.

Данная программа предусматривает:

1. Индивидуализацию содержания основной рабочей программы;
2. Формирование социальных (жизненных) компетенций;
3. Адаптацию способов подачи учебного материала.

Индивидуализация содержания основной общеобразовательной программы за счёт составления адаптированной образовательной программы.

- Дифференцированный отбор содержания программы, при необходимости предъявление минимальных требований, которые предусмотрены адаптированной программой.
- Упрощение материала к темам или его содержание за счет уменьшения объема информации, способа подачи.
- Дробление заданий на небольшие части, этапы, дозированное и последовательное их предъявление.
- Увеличение времени на выполнение заданий с учётом замедленного темпа деятельности.
- Контроль выполнения каждой части работы, внесение необходимых корректировок на каждом этапе.
- Постоянное использование обратной связи, позволяющей понять, что ребёнок усвоил материал и готов перейти к следующему этапу.
- Уменьшение количества выполняемых упражнений или количества заданий в каждом упражнении.
- Предварительная индивидуальная подготовка к новым темам, новому виду деятельности, контрольным срезам.
- Упрощение формулировок в инструкции и заданиях, отказ от многоступенчатых инструкций.
- Предоставление помощи взрослого: стимулирующей, организующей, направляющей, обучающей.
- Составление индивидуального учебного плана с учётом возможностей и особенностей ребёнка.
- Разработка содержания учебной дисциплины с опорой на программы адаптивных школ для детей с УО (ИН)
- Освоение непосредственных практических навыков (вычисление, чтение, узнавание) без воспроизведения академического текста.
- Замена задачи обучения грамоте на задачу освоения письменной или альтернативной коммуникации.
- Измерение реальной высоты, длины, массы реальных предметов, или сравнение их с помощью наложения или приложения.

Формирование социальных (жизненных) компетенций, связь получаемых сведений с жизненным опытом обучающихся.

- Использование при изучении отдельных тем во время урока объектов и предметов, знакомых из практического опыта ребенка.
- Построение содержания материала и заданий на уроке таким образом, чтобы формируемые знания и навыки были актуальны для ребёнка.
- Формирование навыков самостоятельности при решении практических социально-бытовых задач: простые поручения в классе.
- Введение элементов дополнительной коммуникации во взаимодействии с окружающими при необходимости.

Адаптация способов подачи учебного материала, учитывая потребности

обучающегося.

- Точная формулировка вопросов или инструкций, исключение из речи педагога избыточных словесных конструкций, вводных оборотов, метафор, иронии или подтекста.
- Увеличение времени на анализ предъявляемого материала.
- Использование специальных бланков, рабочих листов или карточек, которые необходимо заполнить.
- Иллюстрационный материал должен быть максимально реалистичен, предметы, которые предлагает педагог, доступны для восприятия ребёнка.
- Предъявление учебного материала с опорой на реальные предметы, иллюстрации, наглядные модели, видеофрагменты, макеты.
- Снижение темпа подачи материала при знакомстве с объектом.
- При выполнении графических заданий учитывать не точность и аккуратность, а правильность выполнения задания.
- Демонстрация и неоднократное повторение действий, задания, или образца его выполнения.
- Постепенное возрастание объема материала, сложности и меры самостоятельности в выполнении упражнений.
- Отказ от использования ситуаций, связанных с двойными задачами, инструкция должна быть односоставная и предъявляться поэтапно.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). дыхание; основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами. с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; набивной мяч (1кг); флажками; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки; седы на полу, группировка, лежа на спине, упор, стоя на коленях, перекаты в группировке вправо-влево, упор, лежа, упор прогнувшись; упражнения – лежа спине, на боку, на животе; комплексы физкультминуток.

Равновесие. упражнения в равновесии на полу; ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия, кружение на месте и движении, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке; передвижения вправо-влево приставными шагами, лазанье вверх-вниз произвольным способом; Ползание на четвереньках по полу вперед, назад, боком, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгивание с нее. Перелезания через препятствия: горку матов, через гимнастическую скамейку. Перелезания через препятствие высотой до 90 см с помощью учителя, преодоление полосы препятствий, корригирующие упражнения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Практический материал:

Ходьба. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной

осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову

Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Медленный бег. Быстрый бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием;

метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием («Порядок и беспорядок», «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Совушка», «Октябрюта», «Гуси-Лебеди», «Зайчики», «Собери пирамиду», «Мы солдаты», «Удочка», «Пятнашки с прыжками на двух ногах», «Прыгающие воробышки».

Планируемые результаты освоения программы

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- Представление адаптивной физической культуры, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Личностные результаты освоения программы

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления об адаптивной физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении обще развивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий,

применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области адаптивной физической культуры это триединство технической, физической, теоретической подготовленности (сформированность знаний в области адаптивной физической культуры) обучающихся.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Гимнастика	4
3.	Легкая атлетика	4
4.	Лыжная подготовка	1
5.	Подвижные игры	7

Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Количество во часов	Дата изучение
1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Разучивание комплекса физкультминутки.	1	13.09
2.	Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки. Игра «Слушай сигнал».	1	27.09
3.	Метание малого мяча произвольным способом. Корректирующие упражнения. Игра «Метко в цель»	1	11.10
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Свободный бег. Игра "Найди свой домик". Упражнения для расслабления мышц. Игра «Зайчики».	1	25.10
5.	Упражнения на матах. Перелезания через препятствия. Упражнения в равновесии. Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия.	1	15.11
6.	Ловля большого мяча. Игра «Кого называли - тот и ловит».	1	29.11
7.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ползание. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на полу	1	13.12
8.	ОРУ с малыми обручами. Лазание по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения. Игра «Зайчики».	1	27.12
9.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация передвижения на лыжах. Специальный комплекс упражнений. Игра «Совушка»	1	24.01
10.	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. ОРУ и задания с малыми (средними) мячами.	1	14.02
11.	Ловля большого мяча. Игра «Кого называли - тот и ловит»	1	14.02
12.	Ловля мяча от отскока от пола. Дыхательные упражнения.	1	14.03
13.	Ходьба и бег. Игра «Солнышко- дождик»	1	14.03
14.	Правила техники безопасности на	1	11.04

	занятиях гимнастикой. ОРУ с гимнастической палкой.		
15.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на осанку. Ходьба по заданным направлениям.	1	11.04
16.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3 X 10 метров.	1	25.04
17.	Бросок набивного мяча.	1	25.04

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII 1-4 классы. /Под ред. В.В.Воронковой. (Москва, «Просвещение», 2008).

2. Гербова Г.И. «Азбука здоровья». Программа специальной коррекционной школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классы. (СПб, «Образование, 1994).

