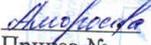


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса».

<p>«Согласовано» Руководитель МО  /Л.Ю. Егорова/ Протокол № 1 от <u>30 августа</u> 2024г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М. Ляхова/ от <u>30 августа</u> 2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В. Амвросенкова/ Приказ № _____ от <u>02 сентября</u> 2024г.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными расстройствами)
1«А» класс, 1 вариант

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:
Койава Вера Николаевна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью";

- СанПиН 2.4.2.3286-15"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 28 августа 2023 г.;

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю.

Цель обучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами адаптивной физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- соблюдение правил техники безопасности;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

Образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированные,

арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

Виды работ.

Основными видами обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальная, эмоциональная, социальная);
- физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;
- участие в подвижных играх;
- знания правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение требований техники безопасности;

Достаточный уровень:

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и д.р.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря;

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1а класс вариант 1
(2 часа в неделю, всего 57 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Знания о физической культуре	8ч
2.	Гимнастика	18ч
3.	Лёгкая атлетика	21ч
4.	Игры	10ч
Всего:		57ч
Практическая часть		
Количество уроков с использованием ИКТ		10 %

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1а класс вариант 1
(2 часа в неделю, всего 57 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1 четверть			
1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Подвижные игры.	02.09	
2.	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	05.09	
3.	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	09.09	
4.	Строевые упражнения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; основная стойка.	12.09	
5.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	16.09	
6.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.	18.09	
7.	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	23.09	
8.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	26.09	
9.	Ходьба парами, взявшись за руки.	30.09	
10.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	03.10	
11.	Ходьба в чередовании с бегом.	07.10	
12.	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	10.10	
13.	Перебежки группами и по одному 15 – 20 м.	14.10	
14.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	17.10	
15.	Бег 30 м.	07.11	
16.	Прыжки в длину с места: перепрыгивание через шнур, лежащий на полу.	11.11	
17.	Прыжки в длину с места: перепрыгивание через «ручeёк».	14.11	
18.	Прыжки в длину с места.	18.11	
19.	Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой предмета).	21.11	
20.	Прыжки в высоту с места: подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.	25.11	

21.	Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча над собой.	28.11	
22.	Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча в парах.	02.12	
23.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	05.12	
24.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч».	09.12	
25.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	12.12	
26.	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	16.12	
27.	Подвижные игры по выбору учащихся.	19.12	
28.	Правила поведения на уроках гимнастики.	23.12	
29.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	26.12	
30.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	09.01	
31.	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	13.01	
32.	Дыхательные упражнения.	16.01	
33.	Упражнения для формирования правильной осанки.	20.01	
34.	Комплекс общеразвивающих упражнений.	23.01	
35.	Комплекс корригирующих упражнений.	27.01	
36.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.	30.01	
37.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.	03.02	
38.	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	06.02	
39.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.	17.02	
40.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	20.02	
41.	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	27.02	
42.	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.	03.03	
43.	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	06.03	
44.	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	13.03	

45.	Упор в положении присев и лежа на матах.	17.03	
46.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с).	20.03	
47.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	10.04	
48.	Кружение на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.	14.04	
49.	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	17.04	
50.	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты»	21.04	
51.	Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и звери».	24.04	
52.	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает»	28.04	
53.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал».	05.05	
54.	Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки».	12.05	
55.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч».	15.05	
56.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка», «Мы — солдаты».	19.05	
57.	Игры с бегом и прыжками «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	22.05	