Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яныльская средняя школа им.Р.М.Зарипова»

Кукморского муниципального района Республики Татарстан

|  |  |
| --- | --- |
| Согласована  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заместитель директора  по учебной работе  Абаева Л.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Принята на заседании педагогического совета  Протокол №1 от 25.08 2023 | Утверждена приказом  №59 от 28.08.2023  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шакиров Р.Р\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Рассмотрена на заседании  ШМО учителей начальных  классов  Протокол №1 от 25.08.2023  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель ШМО  Мусина А.Г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

по адаптивной физической культуре для 1в класса

Учитель: Мусина Альбина Германовна

2023 год

# **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.

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.

1. **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 | 30 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4. | Игры | 33 | - |
| **Итого:** | | 99 | - |
|  | |  |  |

1. **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 движение 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 %.

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Дата проведения | | Примечание |
| план | факт |
|  | **Легкая атлетика– 30 час** |  |  |  |
| 1 | Чистота одежды и обуви.  Подготовка к уроку физической культуры |  |  |  |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок |  |  |  |
| 3 | Построение в шеренгу по одному.  Ходьба парами по кругу, взявшись за руки |  |  |  |
| 4 | Ходьба в медленном и быстром темпе |  |  |  |
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы |  |  |  |
| 6 | Перебежки группами и по одному 15-20 м |  |  |  |
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой |  |  |  |
| 8 | Бег с сохранением правильной осанки |  |  |  |
| 9 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении |  |  |  |
| 10 | Прыжки на двух ногах |  |  |  |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте |  |  |  |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад |  |  |  |
| 13 | Прыжки с продвижением вправо, влево |  |  |  |
| 14 | Прыжки через начерченную линию |  |  |  |
| 15 | Прыжки через шнур |  |  |  |
| 16 | Прыжки через набивной мяч |  |  |  |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу |  |  |  |
| 18 | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 19 | Правильный захват различных предметов |  |  |  |
| 20 | Прием и передача мяча в круге |  |  |  |
| 21 | Произвольное метание малых мячей |  |  |  |
| 22 | Произвольное метание больших мячей |  |  |  |
| 23 | Броски и ловля волейбольных мячей |  |  |  |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей |  |  |  |
| 25 | Метание колец на шесты |  |  |  |
| 26 | Метание колец на шесты |  |  |  |
| 27 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы |  |  |  |
| 28 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы |  |  |  |
| 30 | Метание мяча снизу с места в стену |  |  |  |
| 31 | Метание мяча снизу с места в стену |  |  |  |
|  | **Игры - 2 часа** |  |  |  |
| 32 | Подвижная игра «Гуси-лебеди» |  |  |  |
| 33 | Подвижная игра «У медведя во бору» |  |  |  |
|  | **Гимнастика – 30 часов** |  |  |  |
| 34 | Значение физических упражнений для здоровья человека.  Строевые действия в шеренге и колонне |  |  |  |
| 35 | Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев |  |  |  |
| 36 | Перестроение в круг, взявшись за руки |  |  |  |
| 37 | Размыкание на вытянутые руки |  |  |  |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя |  |  |  |
| 39 | Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде |  |  |  |
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы |  |  |  |
| 41 | Упражнения на дыхания |  |  |  |
| 42 | Упражнения на формирование правильной осанки |  |  |  |
| 43 | Упражнения на укрепление мышц туловища |  |  |  |
| 44 | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений |  |  |  |
| 45 | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений |  |  |  |
| 46 | Упражнения с гимнастической палкой |  |  |  |
| 47 | Упражнения с обручем |  |  |  |
| 48 | Упражнения с малыми мячами |  |  |  |
| 49 | Упражнения с большим мячом |  |  |  |
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек |  |  |  |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек |  |  |  |
| 52 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке |  |  |  |
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке |  |  |  |
| 54 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см |  |  |  |
| 55 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см |  |  |  |
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см |  |  |  |
| 57 | Пролезание через гимнастический обруч |  |  |  |
| 58 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук |  |  |  |
| 59 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук |  |  |  |
| 60 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук |  |  |  |
| 61 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук |  |  |  |
| 62 | Стойка на одной ноге |  |  |  |
| 63 | Стойка на одной ноге |  |  |  |
|  | **Игры – 31 часов** |  |  |  |
| 64 | Правила поведения на занятиях по подвижным играм |  |  |  |
| 65 | Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека |  |  |  |
| 66 | Подвижная игра «Канатоходец» |  |  |  |
| 67 | Подвижная игра «Переправа» |  |  |  |
| 68 | Подвижная игра «Разойдись не упади» |  |  |  |
| 69 | Подвижная игра «Стоп» |  |  |  |
| 70 | Подвижная игра « Ловушки» |  |  |  |
| 71 | Подвижная игра «Перемени предмет» |  |  |  |
| 72 | Подвижная игра «Жмурки» |  |  |  |
| 73 | Подвижная игра «Горелки» |  |  |  |
| 74 | Подвижная игра «Два мороза» |  |  |  |
| 75 | Подвижная игра «Краски» |  |  |  |
| 76 | Подвижная игра «Хитрая лиса» |  |  |  |
| 77 | Подвижная игра « Коршун и наседка» |  |  |  |
| 78 | Подвижная игра «Перемена мест» |  |  |  |
| 79 | Подвижная игра «Не оставайся на полу» |  |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Стой» |  |  |  |
| 81 | Коррекционная подвижная игра «Совушка» |  |  |  |
| 82 | Коррекционная подвижная игра «Фигуры» |  |  |  |
| 83 | Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони» |  |  |  |
| 84 | Коррекционная подвижная игра «Крокодил» |  |  |  |
| 85 | Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц» |  |  |  |
| 86 | Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы» |  |  |  |
| 87 | Коррекционная подвижная игра «Волк во рву» |  |  |  |
| 88 | Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий» |  |  |  |
| 89 | Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля» |  |  |  |
| 90 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» |  |  |  |
| 91 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» |  |  |  |
| 92 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей» |  |  |  |
| 93 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей» |  |  |  |
| 94 | Коррекционная подвижная игра «Пингвины» |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика – 5 часов** |  |  |  |
| 95 | Ходьба в колонне по одному по кругу.  Ходьба с различными положениями рук |  |  |  |
| 96 | Бег правым, левым боком вперед |  |  |  |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет |  |  |  |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки |  |  |  |
| 99 | Метание малого мяча с места в цель |  |  |  |