МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Иркутска»
(ГОКУ «СКШ № 1 г. Иркутска»)
664009, г. Иркутск, ул. Дорожная, 4
тел/факс: 27-05-33; e-mail: shkola_1irk@mail.ru

| | |
|---|---|
| РАССМОТРЕНА<br>на педагогическом совете школы<br>Протокол от 30.08.2023 № 5 | УТВЕРЖДЕНА<br>приказом директора<br>от 30.08.2023 № 55 |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Адаптивная физическая культура)
к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Иркутска», (вариант 8.3)
4 а класс

Разработал:
учитель Иванова Алена Александровна,
1 КК

Иркутск, 2023 год

## Пояснительная записка

рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" АООП НОО (вариант 8.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

Цель реализации программы: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),.

Задачи реализации программы:

обеспечение регулярной физической активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;

укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; развитие социально-коммуникативных умений;

развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),:

коррекция техники основных движений;

коррекция и развитие координационных способностей;

коррекция нарушений мышечного тонуса;

улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),;

коррекция и развитие физической подготовленности;

компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

## Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 4 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- *Дидактический материал:* изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного;
- *Альбомы* с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- *Спортивный инвентарь:* маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки;
- *Мебель:* шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.

*Примерное содержание предмета*

***Коррекционные подвижные игры.***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

- Баскетбол.
- Узнавание баскетбольного мяча.
- Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
- Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
- Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).
- Броски мяча в кольцо двумя руками.
- Волейбол.
- Узнавание волейбольного мяча.
- Подача волейбольного мяча сверху (снизу).
- Прием волейбольного мяча сверху (снизу).
- Игра в паре без сетки (через сетку).
- Футбол.
- Узнавание футбольного мяча.
- Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
- Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).
- Ведение мяча.
- Выполнение передачи мяча партнеру.
- Остановка катящегося мяча ногой.
- Бадминтон.
- Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.
- Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.
- Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

*Подвижные игры.*

- Соблюдение правил игры «стоп, хоп, раз».
- Соблюдение правил игры «болото».

- Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
- Соблюдение правил игры «пятнашки».
- Соблюдение правил игры «рыбаки и рыбки».
- Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
- Соблюдение правил игры «бросай-ка».
- Соблюдение правил игры «быстрые санки».
- Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «строим дом».

***Лыжная подготовка.***

- Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки).
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Чистка лыж от снега.
- Стояние на параллельно лежащих лыжах.
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.
- Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
- Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода.

***Физическая подготовка.***

*Построения и перестроения.*

- Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).
- Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
- Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
- Повороты на месте в разные стороны.
- Ходьба в колонне по одному, по двое.
- Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

- Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
- Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
- Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
- Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
- Круговые движения кистью.
- Сгибание фаланг пальцев.
- Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
- Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
- Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

- Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
- Поднимание головы в положении «лежа на животе».
- Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).
- Повороты туловища вправо (влево).
- Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
- Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
- Стояние на коленях.
- Ходьба с высоким подниманием колен.
- Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.
- Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
- Приседание.
- Ползание на четвереньках.
- Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание(отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.
- Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).
- Ходьба по доске, лежащей на полу.
- Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).
- Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
- Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
- Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.
- Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.*

- Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
- Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
- Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
- Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
- Ходьба с изменением темпа, направления движения.
- Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
- Бег с изменением темпа и направления движения.
- Преодоление препятствий при ходьбе (беге).
- Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.*

- Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
- Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
- Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.*

- Ползание на животе, на четвереньках.
- Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

- Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной
- Гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.
- Вис на канате, рейке.
- Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.*

- Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
- Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх(о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
- Бросание мяча на дальность.
- Сбивание предметов большим (малым) мячом.
- Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).
- Метание в цель (на дальность).
- Перенос груза.

**Планируемые результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

*Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов обучающимися с РАС и легкой умственной отсталостью по предметной области "Адаптивная физическая культура" на конец обучения в младших классах:*

Минимальный уровень:

иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня

(физкультминутки);

выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знать спортивные традиции своего народа и других народов;

знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.