

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПЕТРОПАВЛОВСКОЕ»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол №1
от «29»08.2023

Согласовано
заместитель директора
Е.И. Березовская

«Утверждаю»
директор школы
Е.В. Тараканова
Приказ №87-О от
«29»08.2023

**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптированная физкультура» 1-4 класс (вариант 1),
реализующая адаптированную
основную общеобразовательную
программу начального общего образования для
обучающихся с лёгкой умственной отсталостью**

Учитель: Тараканова Наталья Юрьевна

с. Петропавловское
2023г.

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптированная физкультура» разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования (вариант 1) МКОУ «Средняя школа с. Петропавловское» с учетом программ, включенных в её структуру.

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 учащихся 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 ребенка 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;
- 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.

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

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;
- 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов. В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю. Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

4. Планируемые результаты

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

- представления о 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 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 общеразвивающих 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.

5. Содержание предмета.

Класс	Виды упражнений, время.				Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	
1	4	39	43	13	99
2	4	41	44	13	102
3	4	39	46	13	102
4	5	33	48	16	102

6. Тематическое планирование

1 КЛАСС

№	Раздел	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	18
3	Ходьба(6).	6
4	Бег(5).	5
5	Прыжки(7).	7
6	Гимнастика(43).	43
7	Теория(7).	7
8	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	17
9	Упражнения с предметами(8).	8
10	Элементы акробатических упражнений(2).	2
11	Лазание и перелазание(6).	6
12	Упражнения на равновесие(4).	4
13	Подвижные игры(10).	10
14	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	6
15	Игры с элементами общеразвивающих упражнений(3).	3
16	Легкая атлетика	
17	Метание(12)	12

2 КЛАСС

№	Раздел.	Кол. часов
1	Знания о физической культуре(4).	4
2	Легкая атлетика(19).	19
3	Ходьба(7).	7
4	Бег(5).	5
5	Прыжки(7).	7

6	Гимнастика(44).	44
7	Строевые упражнения(7).	7
8	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	17
9	Упражнения с предметами(8).	8
10	Элементы акробатических упражнений(2).	2
11	Лазание и перелазание(6).	6
12	Упражнения на равновесие(3).	3
13	Переноска грузов и передача предметов(1)	1
14	Подвижные игры(13)	13
15	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	6
16	Легкая атлетика(16).	16
17	Ходьба(3).	3
18	Метание(13).	13

3 КЛАСС

№	Раздел.	Кол. часов
1	Знания о физической культуре(4).	4
2	Легкая атлетика(18)	18
3	Ходьба(8).	8
4	Бег(4).	4
5	Прыжки(6).	6
6	Гимнастика(45).	45
7	Строевые упражнения(6).	6
8	Общеразвивающие упражнения без предметов(19).	19
9	Упражнения с предметами(9).	9
10	Элементы акробатических упражнений(1).	1
11	Лазание и перелазание(6).	6
12	Упражнения на равновесие(3).	3
13	Переноска грузов и передача предметов(1).	1
14	Подвижные игры(13).	13
15	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6).	6
16	Опорные прыжки(1).	1
17	Легкая атлетика(16).	16
18	Ходьба(3).	3
19	Метание(5).	5

4 КЛАСС

№	Раздел.	Кол. часов
1	Знания о физической культуре (5).	5
2	Легкая атлетика (20).	20
3	Ходьба(7).	7
4	Бег(7).	7
5	Прыжки (6).	6
6	Гимнастика(48).	48
7	Теория(6).	6

8	Общеразвивающие упражнения без предметов(18).	18
9	Упражнения с предметами(10).	10
10	Элементы акробатических упражнений(2).	2
11	Лазание и перелазание(3).	3
12	Упражнения на равновесия(4).	4
13	Переноска грузов(2).	2
14	Прыжки(4).	4
15	Подвижные игры (11).	11
16	Пионербол(5).	5
17	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений(4).	4
18	Легкая атлетика(9).	9
19	Метание(4).	4

7. Материально-техническое обеспечение

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Теннисные мячи. | 12. Гимнастический мостик. |
| 2. Волейбольные мячи. | 13. Гимнастические палки. |
| 3. Обручи. | 14. Козёл. |
| 4. Гимнастические маты. | 15. Канат. |
| 5. Мягкие модули. | 16. Кегли. |
| 6. Гимнастические скамейки. | 17. Фишки для эстафет. |
| 7. Гимнастическая стенка. | 18. Эстафетные палочки. |
| 8. Скакалки. | 19. Флажки. |
| 9. Ракетки для настольного тенниса. | 20. Секундомер. |
| 10. Теннисные столы. | 21. Рулетка. |
| 11. Теннисные шарики. | |