

## **Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 1доп. класса (РАС)**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физкультура" предметной области "Физическая культура" (I - IV и I дополнительный классы) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Минобрнауки России от 03.02.2015г. №1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с РАС (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.4);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ КО «Озерская школа-интернат».

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физкультура" предметной области "Физическая культура" (I - IV и дополнительный классы) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

### **1. *Пояснительная записка.***

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включён в федеральный компонент учебного плана для учащихся с РАС (вариант 8.4).

Обучение физической культуре детей с РАС (вариант 8.4) представляет большую проблему вследствие специфических особенностей развития:

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;
- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- своеобразное зрительное поведение: взгляд мимо, «скользящий взгляд», ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;
- своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений;
- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечают непосредственные или отставленные по времени эхолалии. Грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации;
- умственная отсталость легкой и умеренной степени.

#### *Цель и задачи учебного предмета*

**Цель:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. 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.

**Задачи:**

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности,
- организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

**2. Содержание учебного предмета**

| № п/п | Раздел                              | Кол-во часов | Краткое содержание курса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Теоретические сведения              | 4            | Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Адаптивная физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2     | Элементы лёгкой атлетики            | 46           | Ходьба. Бег. Прыжки. Метание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3     | Элементы гимнастики                 | 23           | Построения и перестроения.<br>Упражнения без предметов (корректирующие и обще-развивающие упражнения):<br>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание;<br>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.<br><i>Упражнения с предметами:</i><br>с гимнастическими палками; с обручами; с мячами; с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов. |
| 4     | Элементы подвижных и спортивных игр | 26           | Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений. Элементы спортивных игр: бочче, дартс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

*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 адаптивной 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;
- 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, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельное 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.

**Приложение 1**

**КТП уроков предмета «Адаптивная физкультура» 1 доп класс (РАС)**

| № | Тема урока                                                                                    | Кол-во часов | Дата |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1 | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма. | 1            |      |
| 2 | Построение в 1 шеренгу, колонну.                                                              | 1            |      |
| 3 | Построение в 1 шеренгу, колонну.                                                              | 1            |      |
| 4 | Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.  | 1            |      |
| 5 | Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.  | 1            |      |
| 6 | Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.  | 1            |      |
| 7 | Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.  | 1            |      |
| 8 | Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.  | 1            |      |

|    |                                                                                               |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 9  | Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.  | 1 |  |
| 10 | Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.                        | 1 |  |
| 11 | Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.                        | 1 |  |
| 12 | Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.                        | 1 |  |
| 13 | Легкая атлетика: преодоление препятствий.                                                     | 1 |  |
| 14 | Легкая атлетика: преодоление препятствий.                                                     | 1 |  |
| 15 | Легкая атлетика: преодоление препятствий.                                                     | 1 |  |
| 16 | Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель.                                                  | 1 |  |
| 17 | Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель.                                                  | 1 |  |
| 18 | Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель.                                                  | 1 |  |
| 19 | Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.                                            | 1 |  |
| 20 | Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.                                            | 1 |  |
| 21 | Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.                                            | 1 |  |
| 22 | Игры с элементами л/а.                                                                        | 1 |  |
| 23 | Игры с элементами л/а.                                                                        | 1 |  |
| 24 | Игры с элементами л/а.                                                                        | 1 |  |
| 25 | Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.                                    | 1 |  |
| 26 | Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.                                    | 1 |  |
| 27 | Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.                                    | 1 |  |
| 28 | Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.                                                       | 1 |  |
| 29 | Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.                                                       | 1 |  |
| 30 | Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.                                                       | 1 |  |
| 31 | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком).                 | 1 |  |
| 32 | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком).                 | 1 |  |
| 33 | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, обруч, мешочек с песком).                 | 1 |  |
| 34 | Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия.                                          | 1 |  |
| 35 | Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия.                                          | 1 |  |
| 36 | Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке.                                    | 1 |  |
| 37 | Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке.                                    | 1 |  |
| 38 | Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке.                                    | 1 |  |
| 39 | Гимнастика: упражнения в равновесии.                                                          | 1 |  |
| 40 | Гимнастика: упражнения в равновесии.                                                          | 1 |  |
| 41 | Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики.                                                   | 1 |  |
| 42 | Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики.                                                   | 1 |  |
| 43 | Гимнастика: упражнения с фитболами.                                                           | 1 |  |
| 44 | Гимнастика: упражнения с фитболами.                                                           | 1 |  |
| 45 | Гимнастика: упражнения с лентами.                                                             | 1 |  |
| 46 | Гимнастика: упражнения с лентами.                                                             | 1 |  |
| 47 | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма. | 1 |  |
| 48 | Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»                                                   | 1 |  |
| 49 | Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»                                                   | 1 |  |
| 50 | Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы — солдаты»                   | 1 |  |
| 51 | Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы — солдаты»                   | 1 |  |

|    |                                                                               |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 52 | Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»  | 1 |  |
| 53 | Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»  | 1 |  |
| 54 | Подвижные игры: на развитие ловкости.                                         | 1 |  |
| 55 | Подвижные игры: на развитие ловкости.                                         | 1 |  |
| 56 | Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»                                    | 1 |  |
| 57 | Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»                                    | 1 |  |
| 58 | Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»                                         | 1 |  |
| 59 | Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»                                         | 1 |  |
| 60 | Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»                                          | 1 |  |
| 61 | Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»                                          | 1 |  |
| 62 | Подвижные игры: с мячом «Кого называли - тот и ловит»                         | 1 |  |
| 63 | Подвижные игры: с мячом «Кого называли - тот и ловит»                         | 1 |  |
| 64 | Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица- рыба-зверь»                    | 1 |  |
| 65 | Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица- рыба-зверь»                    | 1 |  |
| 66 | Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица- рыба-зверь»                    | 1 |  |
| 67 | Коррекционные игры: «Лев и обезьянки», «Птица- рыба-зверь»                    | 1 |  |
| 68 | Коррекционные игры: с прыжками.                                               | 1 |  |
| 69 | Коррекционные игры: с прыжками.                                               | 1 |  |
| 70 | Коррекционные игры: с прыжками.                                               | 1 |  |
| 71 | Коррекционные игры с бегом.                                                   | 1 |  |
| 72 | Коррекционные игры с бегом.                                                   | 1 |  |
| 73 | Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»                                 | 1 |  |
| 74 | Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»                                 | 1 |  |
| 75 | Коррекционные игры: с метанием.                                               | 1 |  |
| 76 | Коррекционные игры: с метанием.                                               | 1 |  |
| 77 | Коррекционные игры: с метанием.                                               | 1 |  |
| 78 | Теоретические сведения: Личная гигиена. Здоровый образ жизни.                 | 1 |  |
| 79 | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами.                   | 1 |  |
| 80 | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами.                   | 1 |  |
| 81 | Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий. | 1 |  |
| 82 | Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий. | 1 |  |
| 83 | Легкая атлетика: ходьба и бег в колонне по одному с преодолением препятствий. | 1 |  |
| 84 | Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления.            | 1 |  |
| 85 | Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления.            | 1 |  |
| 86 | Легкая атлетика: ходьба и бег с изменением скорости и направления.            | 1 |  |
| 87 | Легкая атлетика: прыжки через препятствия.                                    | 1 |  |
| 88 | Легкая атлетика: прыжки через препятствия.                                    | 1 |  |
| 89 | Легкая атлетика: прыжок в длину с места.                                      | 1 |  |
| 90 | Легкая атлетика: прыжок в длину с места.                                      | 1 |  |
| 91 | Легкая атлетика: прыжок в длину с места.                                      | 1 |  |
| 92 | Легкая атлетика: метание малого мяча в цель.                                  | 1 |  |
| 93 | Легкая атлетика: метание малого мяча в цель.                                  | 1 |  |
| 94 | Легкая атлетика: метание малого мяча в цель.                                  | 1 |  |
| 95 | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность.                            | 1 |  |
| 96 | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность.                            | 1 |  |
| 97 | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность.                            | 1 |  |
| 98 | Игры с элементами л/а                                                         | 1 |  |
| 99 | Игры с элементами л/а                                                         | 1 |  |

