

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО
математики и проф. труда
« 26 » августа 2023 г.

Согласовано с методическим советом
школы-интерната
« 28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интерната
_____ В.В. Зинченко

**АДАптированная основная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Начальная школа Вариант1)**

1 дополнительный класс

Разработал: Кальченко Ю.С.

2024-2025 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (I-IV и дополнительный классы) предметной области "Физическая культура" разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план образовательной организации.

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 обучающихся 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 обучающегося

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.

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 педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

Общая характеристика предмета. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Место предмета в учебном плане. Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета **адаптивная физическая культура**. В годовом учебном плане для обучающихся с интеллектуальными нарушениями **1 дополнительного класса предусмотрено 95 часов в год, 3 часа в неделю.**

Личностные и предметные результаты освоения предмета. Требования к результатам освоения АФ: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АФ является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении

повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АФ, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим приобретенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Личностные результаты освоения АФ могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, туризм:
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка (лёгкая атлетика, гимнастика);
 - 2.2 умение бегать, прыгать, играть в подвижные игры и др.
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

В целях контроля в 1 дополнительном классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Отметки в 1 дополнительном классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Тематическое планирование

№	Тема/ раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы	Электронные учебно-методические материалы
I	Знания о физической культуре.	8	https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html
1	Т.Б. Построение	5	https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkdfwuq-g http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190
2	Основные способы передвижения.	2	
3	Основные физические качества.	1	
II	Гимнастика	22	https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA
1	Теоретические сведения.	3	https://disk.yandex.ru/i/eOzoajSJkUKivA
2	Построения и перестроения.	3	
3	ОРУ без предметов.	3	
4	ОРУ с предметами.	3	https://disk.yandex.ru/i/YaS6TIxn3fLgfA
5	Корректирующие упражнения.	3	https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg
6	Лазанье и перелазание	5	
7	Перекаты.	2	https://disk.yandex.ru/i/BNr4-zA9C_tMLQ
III	Легкая атлетика и мини-футбол	19	https://disk.yandex.ru/i/Kss7VUq1eFtEcg
1	Понятия о ходьбе.	1	https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w
2	Ходьба.	3	
3	Понятия о беге.	1	https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw

4	Бег	4	https://disk.yandex.ru/i/TAog0R4Qf4219w
5	Понятия о прыжках	1	
6	Прыжки	4	http://sportinfo13.ucoz.ru/pub
7	Понятия о метаниях и бросках	1	
8	Метание, броски	4	http://www.myshared.ru/slide/110395/
IV	Игры	46	https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjroWA
1	Коррекционные игры.	5	
2	Игры с элементами ОРУ.	3	
3	Игры с бегом	5	https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-_RC63xA
4	Игры с прыжками	5	
5	Игры с метанием и ловлей мяча	6	
6	Игры с построениями и перестроениями	7	
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	7	
8	Эстафеты	8	https://disk.yandex.ru/i/27KZsjljRCCrRw
	Итого :	95	

Инструмент учителя

№	Содержательная линия. Тема	Ко-во часов	Дата	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
1 четверть – 24 часа						
	Знания о физической культуре.	4				https://disk.yandex.ru/i/eRVRTC FDb7kKFg
1	Т.Б. Построение	1	03.09	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. знание спортивных традиций своего народа и других народов;	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190

2	Основные способы передвижения.	2	05.09 06.09	представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html
3	Основные физические качества.	1	10.09	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
	Легкая атлетика и Мини-футбол	12				https://disk.yandex.ru/i/Kss7VUq1eFtEcg
1	Понятия о ходьбе.	1	12.09	представления о двигательных действиях	практическое освоение элементов легкой атлетической культуры; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w
2	Ходьба.	2	13.09 17.09	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;		
3	Понятия о беге	1	19.09	представления о двигательных действиях		https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw
4	Бег	2	20.09 24.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых		https://disk.yandex.ru/i/TAog0R4Qf4219w

				упражнений		
5	Понятия о прыжках	1	26.09	представления о двигательных действиях	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	https://disk.yandex.ru/i/c69W5fkHLxgqGw
6	Прыжки	2	27.09 01.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении прыжков и прыжковых упражнений		http://sportinfo13.ucoz.ru/pub
7	Понятия о метаниях и бросках	1	03.10	представления о двигательных действиях		
8	Метание , броски	2	04.10 08.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков		http://www.myskared.ru/slide/110395/
	Игры	8				https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjroWA
1	Коррекционные игры	1	10.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;	
2	Игры с элементами ОРУ	1	11.10			
3	Игры с бегом	1	15.10			

4	Игры с прыжками	1	17.10	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
5	Игры с метанием и ловлей мяча	1	18.10			
6	Игры с построениями и перестроениями	1	22.10			
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	24.10			
8	Эстафеты	1	25.10			https://disk.yandex.ru/i/27KZsjIjRCCrRw
2 четверть – 24 часа						
	Знания о физической культуре.	2				https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA
1	Т.Б. Построение	2	05.11 07.11	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkd-fwuq-g
	Гимнастика	22				

1	Теоретические сведения.	3	08.11 12.11 14.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	практическое освоение элементов гимнастики,	https://disk.yandex.ru/i/eOzoajSJkUKivA
2	Построения и перестроения.	3	15.11 19.11 21.11	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений	
3	ОРУ без предметов	3	22.11 26.11 28.11	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	https://disk.yandex.ru/i/YaS6TIn3fLgfA
3	ОРУ с предметами	3	29.11 03.12 05.12			
5	Корректирующие упражнения.	3	06.12 10.12 12.12			https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg
6	Лазанье и перелазание	5	13.12 17.12 19.12 20.12 24.12	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием	знание и применение

7	Перекаты	2	26.12 27.12		правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	https://disk.yandex.ru/i/BNr4-zA9C_tMLQ
3 четверть – 27 часов						
	Знания о физической культуре.	1				
1	Т.Б. Построение	1	14.01	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkd-fwuq-g
	Игры	26				https://disk.yandex.ru/i/Nc1bqTmJ0khBhA
1	Коррекционные игры	3	16.01 17.01 21.01	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;	
2	Игры с элементами ОРУ	3	23.01 24.01 28.01			
3	Игры с бегом	3	30.01 31.01 04.02			

4	Игры с прыжками	3	06.02 07.02 11.02			https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-RC63xA
5	Игры с метанием и ловлей мяча	3	13.02 14.02 25.02	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
6	Игры с построениями и перестроениями	3	27.02 28.02 04.03			
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	4	06.03 07.03 11.03 13.03			
8	Эстафеты	4	14.03 18.03 20.03 21.03			https://disk.yandex.ru/i/27KZsjJRCrRw
4 четверть – 20 часа						
	Знания о физической культуре.	1				https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg
1	Т.Б. Построение	1	01.04	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190

				команд;	работника;	
	Игры	14				https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjrWA
1	Коррекционные игры	2	03.04 04.04	<p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;</p>	<p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <p>соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	
2	Игры с элементами ОРУ	1	08.04			
3	Игры с бегом	2	10.04 11.04			
4	Игры с прыжками	1	15.04			
5	Игры с метанием и ловлей мяча	2	17.04 18.04			https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-RC63xA
6	Игры с построениями и перестроениями	2	22.04 24.04			
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	2	25.04 29.04			
8	Эстафеты	2	06.05 13.05			https://disk.yandex.ru/i/27KZsjljRCCrW
	Легкая атлетика и Мини-футбол	5				https://disk.yandex.ru/i/Kss7VUq1eFtEcq
1	Ходьба	1	15.05	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с	https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w

2	Бег	1	16.05	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых и прыжковых упражнений	заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw
3	Прыжки	1	20.05			http://sportinfo13.ucoz.ru/pub
4	Метание, броски	2	22.05 23.05	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни	http://www.myskared.ru/slide/110395/

--	--	--	--	--	--	--