

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ РОДИНСКОГО РАЙОНА
МБОУ РСОШ №1

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

МБОУ РСОШ №1

Протокол №1

от «29» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Карташова И.В.

Протокол №1

от «29» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Барбье Т. Л.

Приказ № 197

от «29» 08. 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Адаптированная физкультура»
для 1 (дополнительного) класса
для обучающихся с расстройством аутистического спектра
(вариант 8.4.)

на 2024–2025 уч. г.

Составитель:

Шунк Светлана Васильевна,
учитель начальных классов

село Родино, 2024 год

Содержание рабочей программы

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

Физическая подготовка

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

Коррекционные подвижные игры

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Физическая подготовка.

Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

Основные положения и движения. Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и пережат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнение для формирования правильной осанки. Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

Построение и перестроение. Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в

одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

Ходьба и бег. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

Коррекционные подвижные игры

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай

фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо закрепленное на высоте 1,2 м.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

Кегельбан. Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

Кольцеброс. Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на колышки с дистанции до 1,5 м

Занятия на открытом воздухе зимой

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

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.

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.

Тематическое планирование
1 дополнительный класс (2ой год обучения),

| № | Тема урока | Количество часов |
|----|--|------------------|
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 16 часов |
| 1 | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| 2 | Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроения. | 1 |
| 3 | Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц» | 1 |
| 4 | Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. | 1 |
| 5 | Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт». | 1 |
| 6 | Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке. | 1 |
| 7 | Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки». | 1 |
| 8 | Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе». | 1 |
| 9 | Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель» | 1 |
| 10 | Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой. | 1 |
| 11 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи» | 1 |
| 12 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан» | 1 |
| 13 | Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 |
| 14 | Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка» | 1 |
| 15 | Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-гага!» | 1 |
| 16 | Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 |
| | Гимнастика | 16 часов |
| 17 | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала. | 1 |
| 18 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики» | 1 |
| 19 | Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. | 1 |
| 20 | Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга. | 1 |
| 21 | Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде. | 1 |
| 22 | Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну. | 1 |
| 23 | Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки». | 1 |
| 24 | Повторение основной стойки. Команда «Вольно». Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки» | 1 |
| 25 | Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить» | 1 |
| 26 | Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами. | 1 |
| 27 | Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород» | 1 |
| 28 | Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью. | 1 |
| 29 | Ходьба по гимнастической скамье | 1 |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия | 1 |
| 31 | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. | 1 |
| 32 | Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия. | 1 |
| | Занятия на открытом воздухе зимой | 18 часов |
| 33 | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 34 | Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. | 1 |
| 35 | Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в | 1 |

| | | |
|----|---|-----------------|
| | зимний период | |
| 36 | Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд» | 1 |
| 37 | Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок» | 1 |
| 38 | Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности | 1 |
| 39 | Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой | 1 |
| 40 | Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой | 1 |
| 41 | Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки. | 1 |
| 42 | Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп» | 1 |
| 43 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий. | 1 |
| 44 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий. | 1 |
| 45 | Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед. | 1 |
| 46 | Игра-соревнование «Зимние забавы» | 1 |
| 47 | Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой. | 1 |
| 48 | Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на санках. | 1 |
| 49 | Самостоятельный подъем санок на горку. | 1 |
| 50 | Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках | 1 |
| | Легкая атлетика – | 16 часов |
| 51 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» | 1 |
| 52 | ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени. | 1 |
| 53 | ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени. | 1 |
| 54 | Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 55 | Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы» | 1 |
| 56 | Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч» | 1 |
| 57 | Прыжки на месте с изменением темпа и под счет. | 1 |
| 58 | Выпрыгивание из приседа вверх. | 1 |
| 59 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок» | 1 |
| 60 | Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек» | 1 |
| 61 | Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 62 | Тестирование – бег на скорость 30 метров | 1 |
| 63 | Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 |
| 64 | Тестирование – челночный бег. | 1 |
| 65 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. | 1 |
| 66 | Тестирование – 6-минутный бег. Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее». | 1 |

Материально-техническое обеспечение

предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.