Государственное казённое образовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат №25».

|  |  |
| --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  На заседании методического обьединения  Протокол от 30.08.2021г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дубровина С.В.  « 30 » 08. 2021 г. | **«Утверждено»**  Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №25»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жваков А.Ю.  Приказ № 195 от «31» 08. 2021 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**1 «В» класс**

**Учитель адаптивной физической культуры**

**Полянский Игорь Александрович**

**соответствие занимаемой должности**

c. Красногвардейское

2021год

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА АФК.**

**1.1 Личностные результаты** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, включающие: овладение жизненной компетенцией, обеспечивающей готовность к вхождению обучающегося в более сложную социальную среду, социально значимые ценностные установки обучающихся, социальные компетенции, личностные качества; сформированности основ гражданской идентичности.

*Личностные результаты* освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) овладение социально­ бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

3) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;

4) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, временно-пространственной организации;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формированием развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**1.2 Предметные результаты**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* Что такое координация движений;
* что такое дистанция;
* как возникли физическая культура и спорт.
* что такое гимнастика, где появилась и почему так названа.

Ученики получат первоначальные сведения об:

* Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции;
* физической культуре;
* о внутренних органах человека и его скелете;

Получат представление:

* о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;
* что такое личная гигиена человека;
* что такое осанка.

Ученики научатся:

* строиться в шеренгу и колонну;
* размыкаться на руки в стороны;
* перестраиваться разведением в две колонны;
* выполнять повороты направо, налево, кругом;
* выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш»;
* выполнять разминку,
* играть в подвижные игры,
* выполнять основные двигательные действия,
* выполнять простые( элементарные) коррекционно- развивающие упражнения(КРУ) в разных исходных положениях( стоя у опоры, сидя, лежа на матах).

**1.3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Контрольных работ и промежуточного контроля по предмету «Адаптивная физическая культура» в первом классе нет. Так как в соответствии с требованиями *Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья* (вариант 6.3.) в 1 классе ведётся безотметочное обучение.В начале и конце года проводится определение уровня физической подготовки и развития, по данным контрольных упражнений.

**-Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и развития:**

-спирометрия (ЖЕЛ);

- динамометрия рук;

- сила мышц живота:

- сила мышц спины;

- сгибание разгибание рук в упоре лежа:

- подтягивание (мальчики -высокая перекладина, девочки- низкая):

- наклон вперед из положения «сидя»:

- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 секунд;

- приседание на одной (двух) ногах;

- бег(ходьба) 30,60 метров;

-метание из различных исходных положений;

-прыжок в длину.

Данные упражнения выполняются с опорой, с помощью учителя, ходунков, колясок и тому подобное, из исходных положений доступных для обучающегося.

**1.5. ОСНОВНОЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ.**

Оценка результатов предметно-творческой деятельности учащихся носит накопитель­ный характер и осуществляется в ходе текущих и тематических проверок в течение всего года обучения в первом классе. При текущем контроле проверяются знания и умения, кото­рые являются составной частью комплексных знаний и умений, например, в выполнении корригирующих упражнений, простых двигательных действий. Учитель может дополнительно наблюдать и фиксировать динамику личностных изменений каждого ребёнка (учебная и социальная мотивация, само­оценка, ценностные и морально-этические ориентации).

**Критерии оценки качественных результатов выполнения заданий:**

* чёткость и правильность выполнения упражнений;
* соответствие выполнения физических упражнений заданному образцу;
* аккуратность, старательность в выполнении упражнений и двигательных действий;

Основная цель безотметочного обучения – сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребенка. Необходимо учитывать, что это обучение традиционного вида, из которого изъяты отметки, а качественно новое обучение в начальных классах – на содержательно – оценочной основе.

При использовании безотметочной системы оцениванию подлежат интеллектуальные, творческие и инициативные проявления ребенка: умные вопросы, самостоятельный поиск, изучение дополнительного учебного материала и др..

**2. ПЕРЕЧЕНЬ И НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА И ТЕМ КУРСА.**

**2.1 Тематическое планирование.**

На прохождение программы отводится 2 часа в неделю, всего 33 недели – 66 часов в год.

Тематическое планирование по физической культуре (адаптивной физической культуре) для 1-го класса составлено с учетом программы воспитания ГКОУ № 25, утверждённой приказом от 27.08.2021г. №190. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

2. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

3. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуры для 1 класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
|  |
| 1. | Основы знаний об адаптивной физической культуре. | В процессе урока |
| 2. | Прикладные и коррекционно- развивающие упражнения(КРУ) | В процессе урока |
| 3. | Подвижные игры. | 19 |
| 4, | Гимнастика | 22 |
| 5. | Лёгкая атлетика | 15 |
| 6. | Кроссовая подготовка | 10 |
| 7. |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **66** |

**2.2Краткое содержание учебной темы.**

Знания об адаптивной физической культуре

Адаптивная физическая культура. Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. .

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года).Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Гимнастика.*

Организующие команды и приѐмы Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления.

Строевые упражнения:. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения: Группировка лежа на спине, кувырки в сторону и через плечо, перекат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами гимнастики.

*Лѐгкая атлетика и кроссовая подготовка.*

Броски: большого мяча (0,5 кг) из различных исходных положений и разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег(ходьба) по пересеченной местности, в равномерном темпе, ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Разнообразные передвижения. Подвижные игры с элементами легкой атлетика.

*Подвижные игры.*

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Совушка», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Гуси лебеди»,; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест». «Салки на марше», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбки», , «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», (Удочка, «Салки с выручкой», «Вороны и воробьи», «Охотники и утки».

Раздел *«Прикладные и коррекционно- развивающие упражнения (КРУ*)» направлены на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно- статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Для прохождения программы всеми учащимися- упрощаются упражнения и задания, которые выполняются с помощью учителя( у опоры) и различных технических средств(коляски, ходунки и другие)

**2.3 Формы организации**

Групповая, индивидуальная, фронтальная, парная, поточная, круговая, дифференцируемая ,электронные и дистанционные уроки.

**2.4 Основные виды учебной деятельности**.

* Основным видом деятельности на уроках АФК- является двигательная.
* Изучение представлений о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни.
* Овладение и обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств.
* Получение знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.
* Пополнение представлений учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, инвентаре, правила техники безопасности.