Ростовская область Константиновский район посёлок Стычновский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Стычновская средняя общеобразовательная школа»



АДАПТИРОВАННАЯ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**по коррекционной развивающей области**

**для слабослышащих и поздноглохших обучающихся**

**(вариант 2.3.)**

для 1 (дополнительного) класса

Учитель: Корсунова Наталья Леонидовна

«Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений Подготовительный класс. 1класс/ [А. А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.]. – 8-е изд. - М.: Просвещение, 2019

2023 -2024 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цели предмета:** способствовать освоению слабослышащими и позднооглохшими обучающимися с интеллектуальными нарушениями системой простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; создавать комфортные коррекционно- развивающие условия для данного контингента школьников, способствующие коррекции и развитию познавательной и эмоционально - волевой сферы; формировать положительную мотивацию к учению, стимулировать речевую активность детей в условиях совместной учебно-игровой деятельности; формировать элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:** накопление и систематизация у слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями элементарных представлений о физической культуре; формирование необходимых двигательных умений и навыков для выполнения простейших физкультурных упражнений; воспитание нравственных качеств, приучение к дис- циплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности. учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, степень потери слуха, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями); подбор адекватных средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений в ходе физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний.

**Коррекционная направленность обучения** слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями обеспечивается реализацией следующих условий организации учебного процесса:

1. ориентация педагогического процесса на учет всех сторон личности слабослышащего ребенка с нарушением интеллекта, коррекцию наиболее важных психических функций, их качеств и свойств с опорой на первоначальные умения и навыки в сфере физической подготовки;
2. преодоление речевого недоразвития посредством накопления и систематизации элементарных речевых конструкций и представлений у слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями о начальной физической подготовке и элементах здорового образа жизни;
3. учёт индивидуальных и характерологических особенностей детей, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития с помощью адекватного применения допустимой физической нагрузки;
4. привлечение наглядно-действенных средств и приёмов, способствующих формированию представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, которые не требуют использования сложных словесных способов обозначения;
5. поддержка интереса к учебе, выработка положительной мотивации, формирование уважительного отношения к физической культуре и спорту.

.

**Место курса физической культуры в учебном плане.**

На изучение предмета в подготовительном классе отводится **99 часов** в год (**3 часа** в учебную неделю).

**Личностные результаты:**

* + формирование мотивации к обучению;
  + развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантом и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях)
  + овладение простейшими умениями и навыками, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве спортивного зала и назначении спортивного инвентаря);
  + владение навыками коммуникации и коллективного действия в команде;
  + развитие положительных свойств и качеств личности в ходе занятий физкультурой.

**Предметные результаты**:

* + накопление и систематизация представлений о физической культуре и спортивных играх;
  + овладение обучающимися посильными двигательными и коммуникативно-речевыми умениями для успешного взаимодействия в команде;
  + сформированность умения использовать дактильную и, при необходимости, жестовую речь;
  + знакомство с правилами поведения в школе, на уроке физической культуры;
  + знакомство с простейшими правилами безопасности при участии в спортивных играх и на занятиях физкультурой.

**Базовые учебные действия:**

1. **Регулятивные учебные действия:**
   * входить и выходить из спортивного зала со звонком;
   * ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадки;
   * пользоваться спортивным инвентарем;
   * выполнять команды и указания учителя;
   * принимать цели и произвольно включаться в деятельность, работать в команде;
2. **Познавательные учебные действия:**
   * наблюдать за выполнением упражнений учителем и повторять их;
   * работать со спортивным инвентарем (мяч, прыгунки, лестница, шарики);
   * различать направления движения и менять их по сигналу учителя;
   * знать названия спортивных игр и правила участия в них;
3. **Коммуникативные учебные действия:**
   * активно использовать речевые средства (устно-дактильную форму речи, элементарные жесты) для решения проблем общения и взаимодействия в спортзале и на спортивной площадке;
   * взаимодействовать с одноклассниками в командных, спортивных играх;
   * понимать команды учителя и отвечать на простейшие вопросы.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическое воспитание включает в себя обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Физическая культура стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым у слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование их организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой. В основу обучения положена система простейших физических упражнений,

направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у данной категории детей. Необходимо отметить, что обучающиеся имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. В этой связи обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с интеллектуальной недостаточностью. Наряду с конкретными задачами, в ходе реализации учебного предмета «Физическая культура» рассматриваются и вопросы социализации учащихся. Игровой метод является наиболее целесообразным для процесса социализации слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями, так как целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и психические возможности детей. Уроки по физической культуре планируются с учетом следующих особенностей **:**постепенным повышением нагрузки и переходе к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений; подбором упражнений, соответствующих возрасту и уровню развития учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе со слабослышащими и позднооглохшими детьми с интеллектуальными нарушениями целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании уроков учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Уроки физкультуры обеспечиваются систематическим медицинским контролем за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиени- ческим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи. На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упраж- нений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подби- раются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характер-

ной особенностью учащихся с интеллектуальной недостаточностью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Слабослышащие дети с интеллектуальными нарушениями с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом. Для усвоения ими даже простейших упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Первая четверть (27 часов), вторая четверть (21 час), третья четверть (27 часа) и четвертая четверть (24 часa).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема** | **Понятия** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | 1.09 | Ознакомительно- ориентировочные действия. | Физическая культура. Правила поведения. Спортивный зал. Спортивное оборудование. | Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 2  3  4  5 | 4.09  6.09  8.09  11.09 | Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры.  Правила поведения в спортивном зале.  Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.  Совместный выбор спортивного оборудования для занятий. | Физическая культура. Правила поведения. Спортивный зал. Спортивное оборудование. Мяч. | Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Играть в мяч. |
| 6 | 13.09 | Построение и перестроение. | Построение и перестроение. Пара, ряд, круг, | Правильно выполнять команды учителя. Уметь |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7  8  9 | 15.09  18.09  20.09 | Построение и перестроение.  Упражнения в построении парами, по одному в ряд.  Упражнения в колонну друг за другом, в круг). | колонна. | перестраиваться в ряд, колонну, круг. Учиться выполнять упражнения в паре. |
| 10  11  12  13 | 22.09  25.09  27.09  29.09 | Ходьба и упражнения в равновесии  Ходьба стайкой за учителем.  Ходьба держась за руки, в заданном направлении. | Ходьба. Равновесие. Направление. Стайка. | Уметь ходить за учителем, выполняя его команды. Различать направление движения. Сохранять равновесие при движении по прямой. |
| 14  15  16  17 | 2.10  4.10  6.10  9.10 | Бег вслед за учителем.  Бег по сигналу.  Бег вслед за направляющим.  Бег вслед за направляющим. | Бег. Направление. Сигнал. | Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды. Различать направление движения. Слышать сигнал и менять направление движения. |
| 18  19  20 | 11.10  13.10  16.11 | Прыжки, подскоки на месте.  Прыжки совместно с учителем.  Прыжки держась  за руки, на двух ногах. | Прыжки. Подскоки. Мяч -фитбол. Сигнал. | Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за руки. Прыгать на двух ногах. Прыгать на мячах – фитболах . Слышать сигнал и менять направление движения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 18.11 | Катание, бросание, ловля | Катание. Бросание. Ловля. Мяч. Дуга. | Прокатывать мяч двумя руками учителю. Прокатывать |
| 22 | 20.11 | мяча. |  | мяч под дугу. Прокатывать мяч между предметами.  Ловить мяч. |
| 23 | 23.10 |  |  |  |
| 24 | 25.10 |  |  |  |
| 25  26  27 | 27.10  8.11  10.11 | Ползание и лазание на животе по прямой.  Ползание на четвереньках.  Ползание и лазание | Ползание. Лазание. Прямая. Направление. | Ползать на животе по прямой и на четвереньках в заданном направлении. Лазать по лестнице- стремянке с помощью учителя. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | 13.11 | Ознакомительно-ориентировочные | Правила поведения. Спортивный зал. Спортивное оборудование. Мяч. | Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29  30 | 15.11  17.11 | действия в предметно- развивающей среде . |  | Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Играть в мяч. Знать и правильно называть спортивный инвентарь. |
| 31  32  33 | 20.11  22.11  24.11 | Построение и перестроение. | Построение и перестроение. Пара, ряд, круг, колонна. | Правильно выполнять команды учителя. Уметь перестраиваться в ряд, колонну, круг. Учиться выполнять упражнения в паре. |
| 34  35  36 | 27.11  29.11  1.12 | Ходьба и упражнения в равновесии . | Ходьба. Равновесие. Направление. Шаг. Препятствие. | Уметь ходить за учителем, выполняя его команды. Различать направление движения. Сохранять равновесие при движении по прямой. Уметь перешагивать незначительные препятствия при движении по команде. |
| 37  38  39 | 4.12  6.12  8.12 | Бег (в заданном направлении с игрушкой в руках, с ленточкой, по сигналу врассыпную). | Бег. Направление. Сигнал. | Уметь бегать в заданном направлении с игрушкой (с ленточкой) в руках. Различать направление движения. Слышать сигнал и менять направление движения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 40  41  42 | 11.12  13.12  15.12 | Прыжки ,подскоки на месте совместно с учителем.  Прыжки держась за одну руку, на мячах.  Прыжки на мягком модуле. | Прыжки. Подскоки. Мяч - прыгунок. Сигнал | Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Прыгать на двух ногах. Прыгать на мячах – прыгунках, на мягком модуле - лошадке .  Слышать сигнал и менять направление движения. |
| 43  44  45 | 18.12  20.12  22.12 | Катание, бросание, ловля округлых предметов  Прокатывание  мяча двумя руками друг другу. | Катание. Бросание. Ловля. Мяч. Цилиндр. Бассейн. Шарики. | Прокатывать мяч (цилиндр) двумя руками друг другу. Прокатывать мяч под дугу. Прокатывать мяч между предметами. Ловить мяч. Играть с шариками в сухом бассейне, выполняя задание учителя . |
| 46  47  48 | 25.12  27.12  29.12 | Ползание и лазание.  Пролезание на четвереньках под дугой,  Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей. | Ползание. Лазание. Прямая. Направление. Дуга. Ворота. Бассейн. Шарики. | Ползать на животе по прямой и под дугой на четвереньках в заданном направлении. Пролезать в воротца, составленные из мягких модулей. Играть с шариками в сухом бассейне, выполняя задание учителя  . |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 49  50  51  52 | 12.01  15.01  17.01  19.01 | Построение и перестроение в шеренгу.  Построение и перестроение в ряд по сигналу,  Построение и перестроение в колонну друг за другом. | Построение и перестроение. Пара, ряд, круг, колонна. Шеренга. | Правильно выполнять команды учителя. Уметь перестраиваться в ряд, шеренгу, колонну, круг. Учиться выполнять упражнения в паре. Уметь ходить друг за другом. |
| 53  54  55  56 | 22.01  24.01  26.01  29.01 | Ходьба и упражнения в равновесии.  Ходьба по сенсорной тропе, по коврику «Гофр».  Переход от ходьбы к бегу. | Ходьба. Равновесие. Направление. Шаг. Бег. | Уметь ходить за учителем, выполняя его команды. Различать направление движения. Сохранять равновесие при движении по сенсорной тропе (по коврику «Гофр). Уметь переходить от ходьбы к бегу, перешагивать незначительные препятствия при движении по команде. |
| 57  58 | 31.01  2.02 | Бег вслед за учителем по сигналу.  Бег по сигналу в  заданном направлении . | Бег. Направление. Медленно. быстро. | Уметь бегать в заданном направлении с игрушкой (с ленточкой) в руках в медленном и быстром темпе.  Различать направление движения. Слышать сигнал и |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | 5.02 | Бег в медленном и быстром темпе. |  | менять направление движения. |
| 60  61  62 | 7.02  9.02  12.02 | Прыжки.  Выполнение подскоков на ногах. .  Выполнение подскоков на ногах. . | Прыжки. Подскоки. Сигнал. Черта. Вперед. Назад. | Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Прыгать на двух ногах с продвижением до отмеченной черты. Слышать сигнал и менять направление движения. |
| 63  64  65 | 14.02  16.02  26.02 | Ползание и лазание на животе  Ползание и лазание на четвереньках  Ползание и лазание по прямой, под дугой. | Ползание. Лазание. Прямая. Направление. Дуга. Рейка. Лестница. | Ползать на животе по прямой (под дугой, рейкой) на четвереньках в заданном направлении. Лазать по лестнице- стремянке с помощью учителя. |
| 66  67  68  69  70 | 28.02  1.03  4.03  6.03  11.03 | Подготовка к спортивным играм .  Игры: «Стой прямо», «Мы солдаты»  Игры с бегом:  «Веселая эстафета»,  Игры с метанием, ловлей мяча | Спортивные игры. Подвижные игры. Игры с мячом. | Участвовать в спортивных играх. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр. Приобретать навыки работы в команде. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | 13.03 | Игры на улице. Правила | Игры. Правила поведения на улице. Форма | Правильно одеваться для занятий на улице зимой. |
| 72 | 15.03 | поведения на улице. | одежды. Санки. Горка. Пара. | Правильно выполнять команды и указания учителя.  Учиться кататься на санках самостоятельно и в паре. |
| 73 | 18.03 |  |  | Приобретать навыки безопасного катания на санках. |
| 74 | 20.03 | Форма одежды  в зимний период времени. |  |  |
| 75 | 22.03 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 76  77  78 | 1.04  3.04  5.04 | Построение и перестроение из колонны в шеренгу.  Построение и перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Построение и перестроение. Пара. Колонна. Шеренга. Один, два. | Правильно выполнять команды учителя. Уметь перестраиваться из колонны в шеренгу, из колонны по одному в колонну по два и наоборот, из шеренги в колонну. Учиться выполнять упражнения в паре. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 79  80 | 8.04  10.04 | Построение и перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |  |
| 81  82  83  84  85 | 12.04  15.04  17.04  19.04  22.04 | Ходьба и упражнения в равновесии  Ходьба по дорожкам из ковролина,  Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Ходьба под музыку с прихлопыванием, с перешагиванием . | Ходьба. Равновесие. Направление. Шаг. Бег. | Уметь ходить за учителем, выполняя его команды. Различать направление движения. Сохранять равновесие при движении по дорожкам из ковролина. Уметь ходить по кругу, взявшись за руки. Ходить под музыку с прихлопыванием по команде учителя. Уметь перешагивать через незначительные препятствия.  Доброжелательно взаимодействовать с другими участниками. Приобретать навыки работы в команде. |
| 86  87  88 | 24.04  26.04  27.04 | Бег (медленно, быстро).  Бег в заданном направлении.  Бег с предметом в руках . | Бег. Направление. Медленно. быстро. | Уметь бегать в заданном направлении в руках в медленном и быстром темпе. Различать направление движения. Слышать сигнал и менять направление движения. |
| 89  90  91 | 3.05  6.05  8.05 | Прыжки. Подскоки на двух ногах.  Подскоки с продвижением вперед. | Прыжки. Подскоки. Мяч -фитбол. Сигнал. Мяч - прыгунок. | Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Прыгать на двух ногах, на одной ноге. Прыгать на мячах – фитболах . Слышать сигнал и менять направление движения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 92  93  94 | 13.05  15.05  17.05 | Ползание и лазание на гимнастическую стенку.    Ползание и лазание по лестнице- стремянке.  Ползание и лазание по поверхности шариков в сухом бассейне . | Ползание. Лазание. Прямая. Направление. Гимнастическая стенка. Лестница. | Лазать на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.  Ползать по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях. Лазать по лестнице- стремянке с помощью учителя. |
| 95  96 | 20.05  22.05 | Подготовка к спортивным играм.  Игры:«По канату»,  «Слушай сигнал». | Спортивные игры. Подвижные игры. Игры с мячом. | Участвовать в спортивных играх. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр. Приобретать навыки работы в команде. |
| 97 | 24.05 | Подвижные игры на улице | Игры. Правила поведения на улице. Форма одежды. Цель. Мяч. | Правильно одеваться для занятий на улице весной. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться метко попадать в цель мячом. Приобретать навыки безопасной игры в мяч. |

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлева "Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью", Санкт-Петербург

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО**

**ПРЕДМЕТА:**

* выполнять инструкции и команды учителя;
* действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
* ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, колону (по два, по одному), ходить по прямой (по кругу, парами);
* чередовать ходьбу с бегом, ходить медленно (быстро);
* подпрыгивать на одной и двух ногах, мягко приземляться при прыжках;
* метать мяч одной рукой с места, катать и ловить мяч;
* соблюдать правила безопасного поведения во время участия в подвижных играх;
* приучаться к дисциплинированности, организованности, ответственности, эле- ментарной самостоятельности;

правильно одеваться для занятий физкультурой с учетом погоды и времени года при занятиях на свежем воздухе.